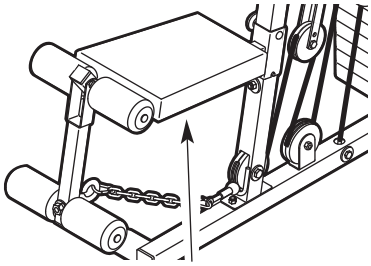
WEIDER® 9015

Nº. du Modèle WEEVSY19230
Nº. de Série _____

(Ecrivez le Numéro de Série sur la ligne ci-dessus.)



Autocollant du Nº. de Série (sous le siège)

QUESTIONS?

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont man-

(33) 01 30 86 56 81

quantes, veuillez nous contacter au :

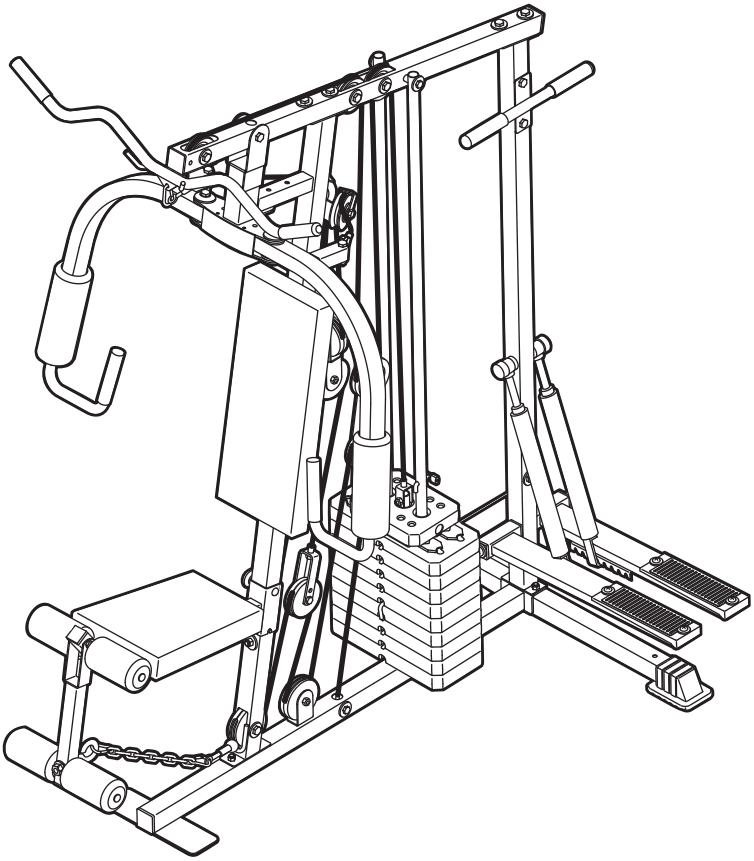
du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés).

email :
savfr@iconeurope.com

⚠ ATTENTION :

veuillez lire attentivement tous les conseils ainsi que les instructions incluses dans ce manuel avant d'utiliser le système de musculation. Conservez ce manuel pour références ultérieures.

MANUEL DE L'UTILISATEUR



Notre site Internet

www.iconeurope.com

TABLE DES MATIÈRES

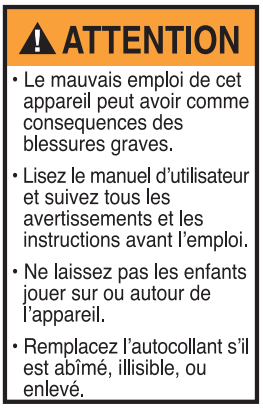
EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT 2
CONSEILS IMPORTANTS 3
AVANT DE COMMENCER 4
ASSEMBLAGE 5
AJUSTEMENT 16
TABLEAU DE RESISTANCE DES POIDS 18
LOCALISATION D'UN PROBLÈME ET ENTRETIEN 19
DIAGRAMME DES CÂBLES 20
CONSEILS POUR L'EXERCICE 21
POUR COMMANDER DES PIECES DE RECHANGE . . . . . .Dernière Page

Remarque : un TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES et une LISTE DES PIÈCES/SCHÉMA DÉTAILLÉ se trouvent au centre de ce manuel de l'utilisateur. Veuillez enlever ce TABLEAU D'IDENTIFICATION et cette LISTE DES PIÈCES/SCHÉMA DÉTAILLÉ du manuel avant de commencer l'assemblage.

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

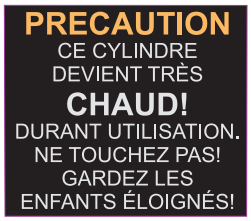
Les autocollants illustrés à droite ont été collés sur le système de musculation aux endroits indiqués à la page 4. Trouvez la feuille d'autocollants contenant cette information en quatre langues. Placez les autocollants en français sur les autocollants en anglais.

Si un autocollant est manquant ou illisible, veuillez contacter notre service à la clientèle au numéro sans frais, pour commander un nouvel autocollant gratuit. Collez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.


ATTENTION
• Le mauvais emploi de cet appareil peut avoir comme consequences des blessures graves.
• Lisez le manuel d'utilisateur et suivez tous les avertissements et les instructions avant l'emploi.
• Ne laissez pas les enfants jouer sur ou autour de l'appareil.
• Remplacez l'autocollant s'il est abîmé, illisible, ou enlevé.

Autocollant d'Avertissement 1

Autocollant d'Avertissement 2



Autocollant d'Avertissement 3

WARNING
This equipment is not to be used by more than one person at a time.
WARNUNG
Erlauben Sie niemals mehr als einer Person die Benutzung des Gerätes.
ATTENTION
Cet appareil ne doit être utilisé que par une personne à la fois.
ATTENZIONE
Non permettere a più di una persona alla volta di usare questo equipaggiamento.
PRECAUCIÓN
Èste equipo no debe ser utilizado por más de una persona al mismo tiempo.

Autocollant d'Avertissement 4

WEIDER est une marque enregistrée de ICON Health & Fitness, Inc.

CONSEILS IMPORTANTS

⚠AVERTISSEMENT : afin de réduire les risques de blessures graves, veuillez lire les conseils suivants avant d'utiliser le système de musculation.

1. **Veuillez lire attentivement ce manuel de l'utilisateur et la littérature accompagnant ce manuel avant d'utiliser le système de musculation.**

2. **Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tout utilisateur du système de musculation est correctement informé de toutes les précautions inscrites dans ce manuel.**

3. **Ce système de musculation est conçu pour être utilisé dans votre maison. Le système de musculation ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.**

4. **N'utilisez le système de musculation que sur une surface plane. Disposez un revêtement sous le système de musculation de manière à protéger votre sol.**

5. **Vérifiez et serrez toutes les pièces fréquemment. Remplacez immédiatement les pièces usées.**

6. **Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du système de musculation.**

7. **N'approchez pas vos mains des pièces mobiles.**

8. **Le système de musculation ne devrait pas être utilisé par des personnes pesant plus de 135 kg.**

9. **Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.**

10. **Placez vos pieds sur le repose-pieds lorsque vous faites des exercices qui pourraient faire basculer le système de musculation.**

11. **Ne lâchez jamais le bras de presse, les bras de papillon, le levier pour jambes, la barre des latéraux, la sangle des chevilles ou la poignée quand les poids sont soulevés ; les poids retomberaient violement.**

12. ***Détachez la barre des latéreax de son support quand vous ne vous en servez pas.***

13. **Assurez-vous que les câbles sont toujours bien enroulés dans les poulies. Si les câbles ne glissent pas correctement quand vous vous entraînez, arrêtez-vous immédiatement et assurez-vous que les câbles sont sur toutes les poulies.**

14. **Les cylindres de résistance deviennent très chauds pendant leur usage de l'appareil. Laissez les refroidir avant de les toucher.**

15. **Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements et commencez des exercices de retour à la normale.**

⚠AVERTISSEMENT : consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes agées de plus de 35 ans ou aux personnes ayant déjà eu des problèmes de santé. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou des dégâts matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

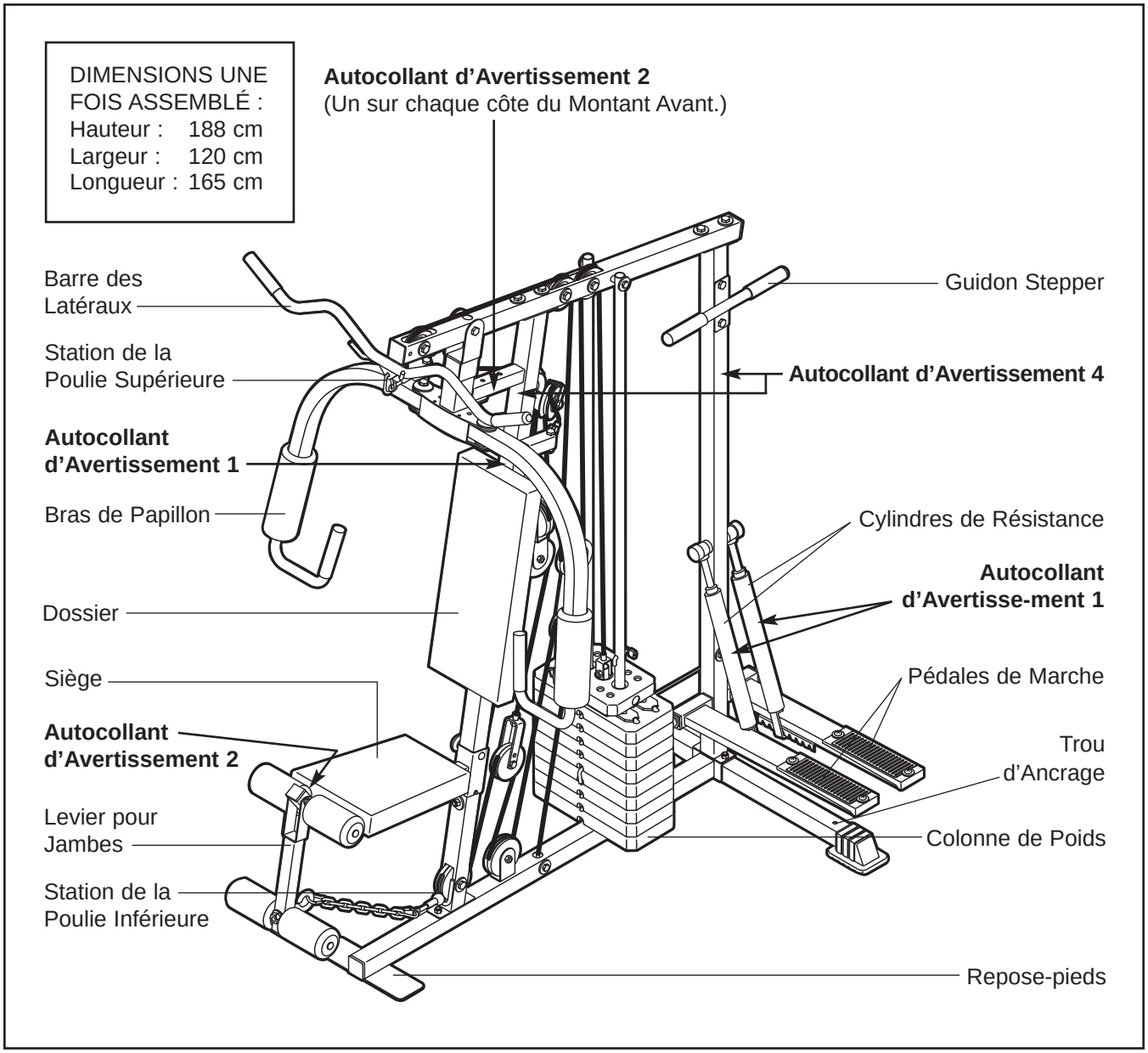
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le système de musculation le WEIDER® 9015. Le système de musculation offre une sélection de stations de musculation spécialement créés pour développer chaque groupe de muscles de votre corps. Que votre but soit de tonifier votre corps, de développer une musculature impressionnante ou d'améliorer votre système cardiovasculaire, le système de musculation vous aidera à atteindre les résultats que vous désirez.

Pour votre bénéfice, veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le système de musculation.

Si vous avez des questions, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant : **(33) 01 30 86 56 81** du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00 et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés). Le numéro du modèle est le WEEVSY19230. Le numéro de série est inscrit sur l'autocollant qui est collé sur le système de musculation. (L'emplacement de l'autocollant est indiqué sur le schéma en première page).

Nous vous suggérons d'étudier le schéma ci-dessous et de vous familiariser avec les pièces avant de lire le manuel de l'utilisateur.



ASSEMBLAGE

Facilitez-vous la vie

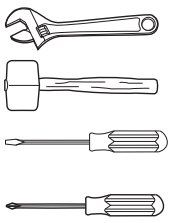
Ce manuel est conçu pour faire en sorte que n'importe qui puisse assembler le système de musculation avec succès. Cependant il est important de réaliser que le système de musculation à usages multiples a beaucoup de pièces et que l'assemblage. La plupart des gens trouvent qu'en prévoyant assez de temps, l'assemblage se déroule sans difficulté.

Avant de commencer l'assemblage, veuillez lire attentivement les instructions suivantes :

- L'assemblage requiert deux personnes.
- Pour rendre l'assemblage le plus facile possible, nous avons divisé le l'assemblage en quatre étapes. Vous trouverez les pièces dont vous avez besoin pour chaque étape dans des sacs individuels. **Important : attendez d'avoir commencé une étape avant d'ouvrir le sac des pièces dont l'étiquette correspond à cette étape.** Placez toutes les pièces du système de musculation sur une surface dégagée et enlevez les emballages. Ne jetez pas les emballage avant d'avoir complètement terminé l'assemblage.
- Serrez toutes les pièces lorsque vous les assemblez, à moins qu'il ne vous soit précisé autrement.
- Lorsque vous assemblez le système de musculation, assurez-vous que toutes les pièces sont orientées comme indiqué sur les schémas.
- Pour l'identification des petites pièces, utilisez le **TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.**

Les outils suivants (non-inclus) sont nécessaires à l'assamblage :

- **deux clés à molette**
- **un maillet en caoutchouc**
- **un tournevis plat**
- **un tournevis cruciforme**
- **un lubrifiant comme de la graisse, vaseline, ou eau savonneuse**



L'assemblage sera plus facile si vous avez les outils suivants : un jeu de douilles, des clés ouvertes ou fermées ou à rochet.

Assemblage du Cadre

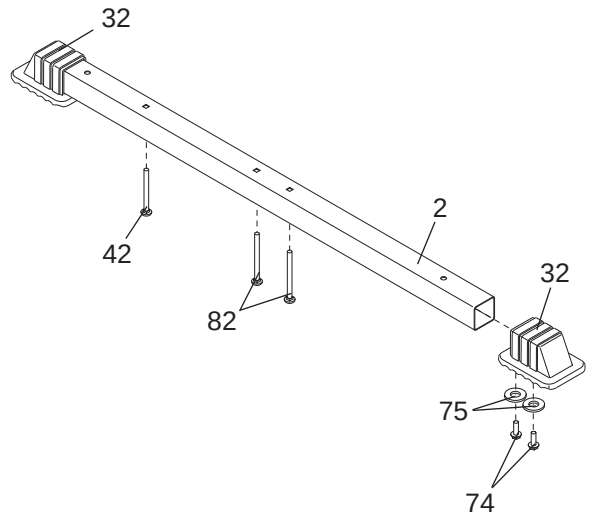
1.

Avant de commencer, assurez-vous d'avoir bien lu les instructions en haut de la page.

Attachez un Embout de la Base (32) au Stabilisateur (2) avec deux Rondelles de M4 (75) et deux Vis Auto-perçante de M4 x 16mm (74). **Attachez un autre Embout de la Base au Stabilisateur de la même façon.**

Insérez deux Boulons de Carrosserie de M8 x 67mm (82) et un Boulon de Carrosserie de M10 x 67mm (42) dans le Stabilisateur (2). **Il sera peut-être utile de placer un morceau de ruban adhésif sur la tête du boulon pour le maintenir en place.**

1



2. **Référez-vous au schéma en encadré.** Enfoncez un Embout Mâle Carré de 50mm (31) dans la Base (1). Insérez deux Boulons de Carrosserie de M10 x 65mm (81) dans la Base.**Il sera peut-être utile de placer un morceau de ruban adhésif sur la tête du boulon pour le maintenir en place.**

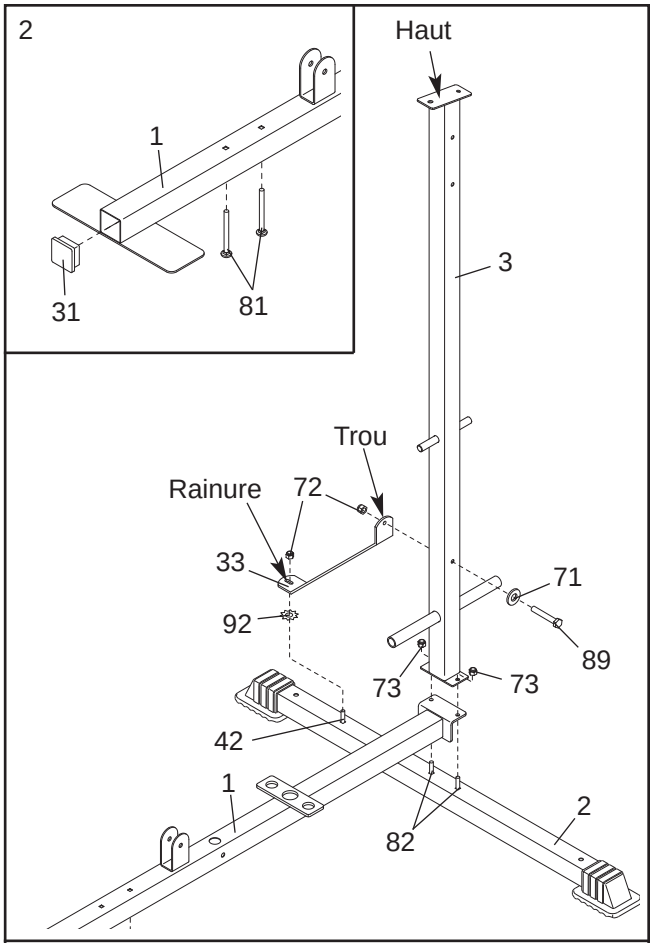
   Orientez le Montant Arrière (3) comme illustré. Attachez la Base (1) et le Montant Arrière sur le Stabilisateur avec les Boulons de Carrosserie de M8 x 67mm (82) indiqués et deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (73). **Ne serrez pas les Écrous de Verrouillage tout de suite.**

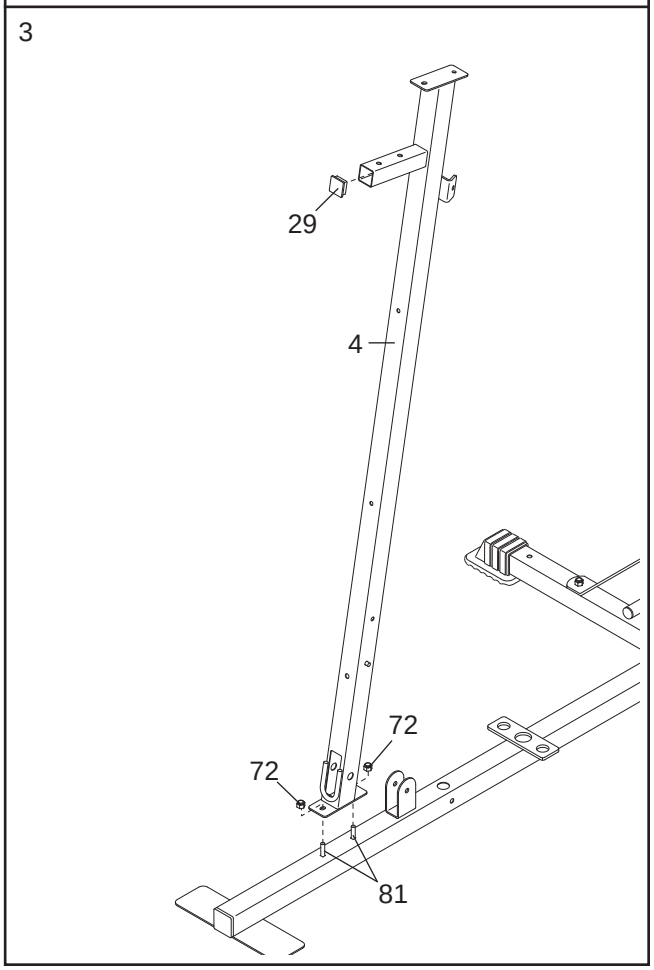
   Orientez le Support de Soutien (33) comme illustré. Attachez le Support de Soutien sur le Boulon de Carrosserie de M10 x 67mm (42) avec une Rondelle Étoilée de M10 (92) et un Contre-Écrou en Nylon de M10 (72). **Ne serrez pas les Écrous de Verrouillage out de suite.**

   Attachez le Support de Soutien sur le Montant Arrière (3) avec un Boulon de M10 x 72mm (89), une Rondelle de M10 (71), et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (72). **Ne serrez pas les Écrous de Verrouillage tout de suite.**

3. Enfoncez un Embout Mâle Carré de 38mm (29) dans le Montant Avant (4).

   Attachez le Cadre Supérieur (6) à la Base (1) à l'aide des Boulons de Carrosserie de M10 x 65mm (81) indiqués et deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M10 (72). **Ne serrez pas les Écrous de Verrouillage tout de suite.**



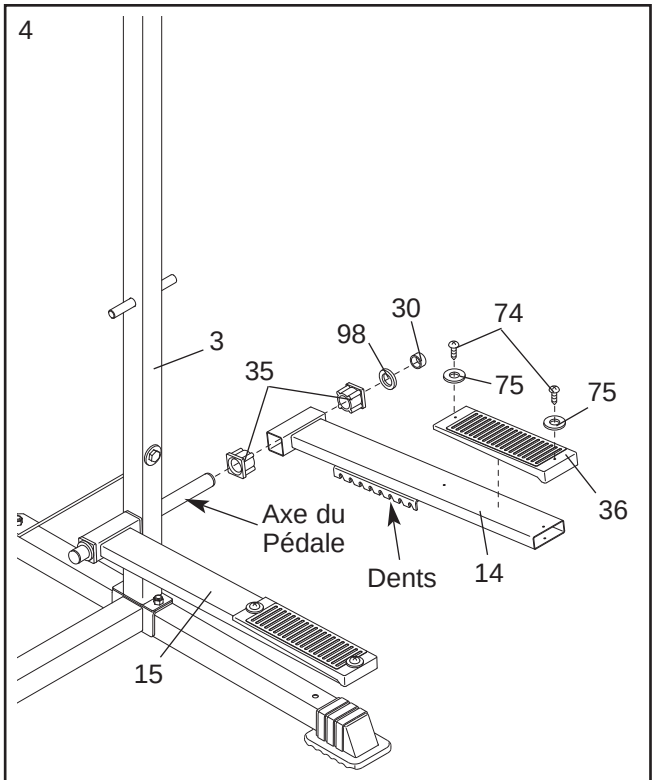


4. Enfoncez deux Bagues Carrées de 38mm (35) dans la Pédale Droite (14) ; attachez un Revêtement de la Pédale (36) à la Pédale avec ddeux Vis Auto-perçantes de M4 x 16mm (74) et deux Rondelles de M4 (75).

   Lubrifiez les essieux des pédales du Montant Arrière (3). Glissez la Pédale Droite (14) sur l'essieu de la pédale. **Assurez-vous que la Pédale se trouve du bon côté ; les dents doivent être à l'intérieur de la pédale.**

   Placez une pièce de Maintien de 25mm (98) et un Embout Femelle Rond de 25mm (30) contre l'essieu droit de la pédale. **Les dents sur la Pièce de Maintien doivent être dirigées vers l'Embout Femelle Rond (voir le schéma en encadré à l'étape 5).** Enfoncez la Pièce de Maintien et l'Embout Femelle Rond sur l'essieu de la pédale.

   Attachez la Pédale Gauche (15) de la même façon.

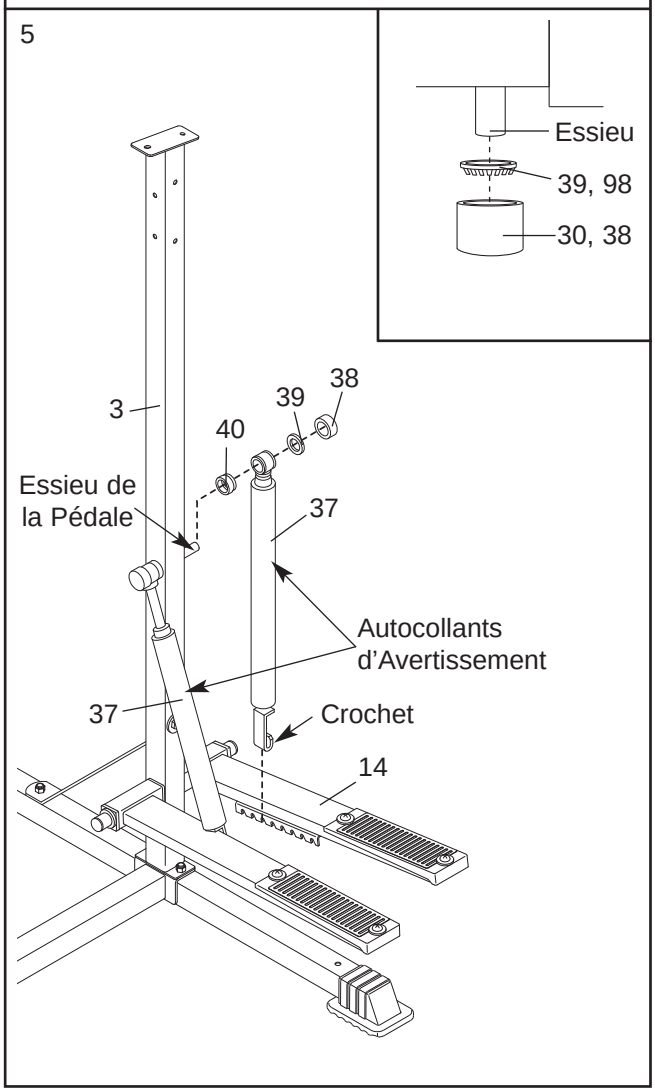


5. Lubrifiez les essieux des cylindres du Montant Arrière (3) avec de la graisse.

   Glissez une Bague Ronde de 16mm (40) et un Cylindre de Résistance (37) sur l'essieu du cylindre droit. **Assurez-vous que la Bague, le Cylindre, et l'autocollant d'avertissement sont orientés comme illustré.** Placez une pièce de Maintien de 16mm (39) et un Embout Femelle Rond de 16mm (38) contre l'essieu droit du cylindre. **Les dents sur la Pièce de Maintien doivent être dirigées vers l'Embout Femelle (voir le schéma en encadré).** Enfoncez la Pièce de Maintien et l'Embout Femelle Rond sur l'essieu du cylindre.

   Soulevez la Pédale Droite (14) et posez-la sur le crochet à l'extrémité du Cylindre de Résistance (37). **Le crochet doit se trouver dans un des crans sous la Pédale droite.**

   Répétez cette étape avec l'autre Cylindre de Résistance (37) sur le côté gauche du Montant Arrière (3).

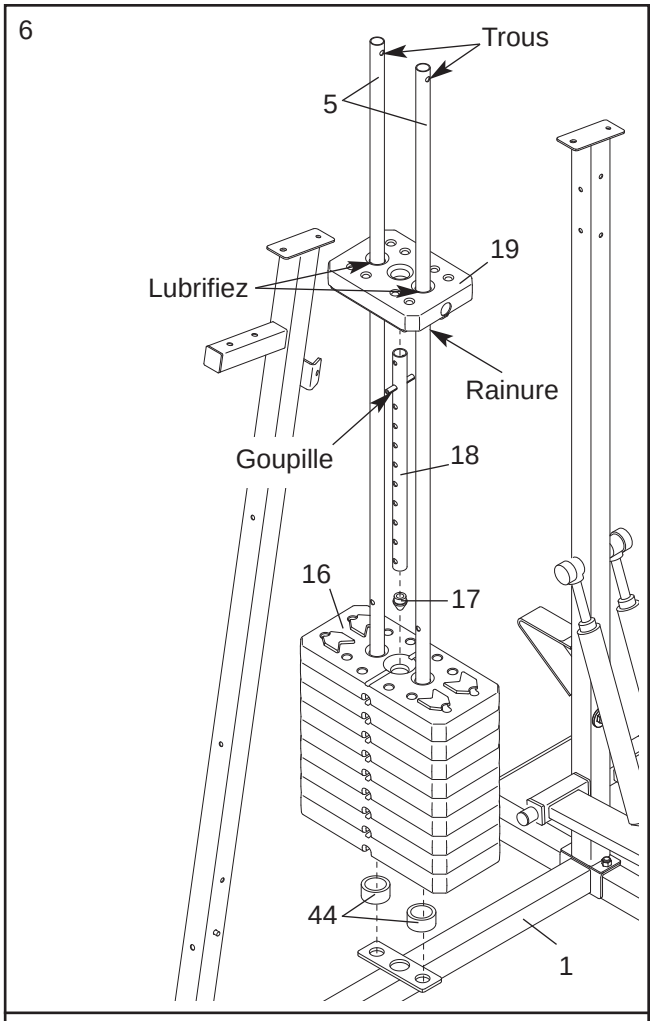


6. Insérez les deux Guides de Poids (5) dans la Base (1). Assurez-vous que les trous sont sur le haut.

   Glissez deux Amortisseurs de Poids (44) sur les Guides de Poids (5). Glissez les neufs Poids (16) sur les Guides de Poids.

   Enfoncez l'Amortisseur du Tube de Poids (17) sur le Tube de Poids (18). Insérez le Tube de Poids dans la pile de Poids (16) comme illustré.

   Lubrifiez les trous indiqués sur le Poids Supérieur (19) avec de la graisse. Glissez le Poids Supérieur sur les Guides de Poids (5). **Assurez-vous que la goupille dans le Tube de Poids (18) est placée dans la rainure sous le Poids Supérieur.**

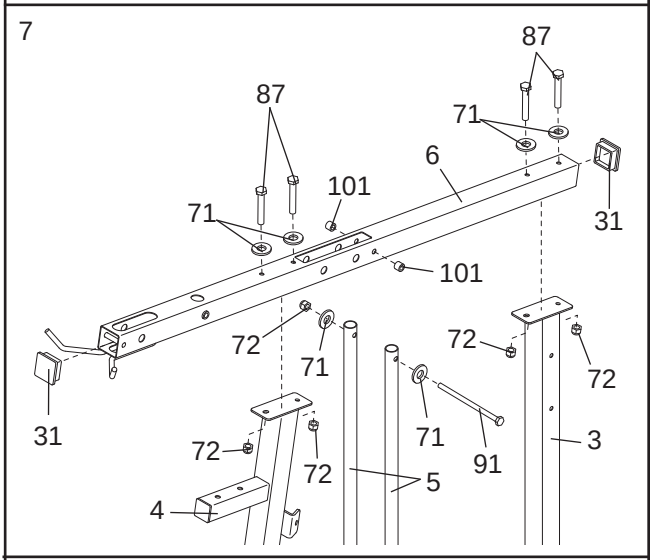


7. Enfoncez deux Embouts Mâles Carrés de 50mm (31) dans le Cadre Supérieur (6).

   Attachez le Cadre Supérieur (6) sur les Montants Avant et Arrière (4, 3) à l'aide de quatre Boulons de M10 x 68mm (87), quatre Rondelles de M10 (71) et quatre Ecrous de Verrouillage en Nylon de M10 (72). **Ne serrez pas les Écrous de Verrouillage tout de suite.**

   Attachez les Guides de Poids (5) sur le Cadre Supérieur (6) à l'aide d'un Boulon de M10 x 153mm (91), deux Rondelles de M10 (71), deux Bagues d'Espacement de 18mm (101), et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (72).

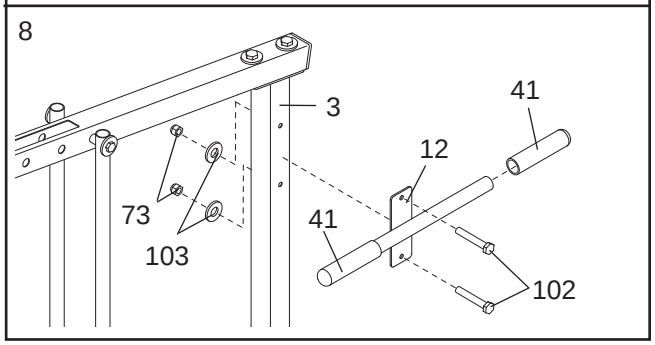
   Serrez les Ecrous de Verrouillage en Nylon (72, 73) utilisés lors des étapes 2 à 7.



Assemblage des Bras

8. Bagnare il Guidon Stepper (12) con acqua insaponata.Infilare due Impugnature (41) sul il Guidon Stepper.

   Attachez il Guidon Stepper (12) sur le Montant Arrière (3) à l'aide de deux Boulons de M8 x 65mm (102), deux Rondelles de M8 (103) et deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M8 (73).



9. Enfoncez un Embout Mâle de 50mm x 70mm (64) dans le Cadre Papillon (11). Attachez les attaches se trouvant sur les deux Goupilles en « L » (100) sur le Cadre de Papillon (11) avec une Vis Auto-perçante de M4 x 16mm (74).

   Lubrifiez un Boulon de M10 x 80mm (83) avec de la graisse. Attachez le Cadre de Papillon (11) sur le Cadre Supérieur (6) à l'aide du Boulon et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (72). **Ne serrez pas l'Ecrou de Verrouillage en Nylon jusqu'au bout ; le Cadre de Papillon doit pouvoir pivoter librement.**

10. Attachez un Pivot de Câble (58) sur le Bras de Papillon Droit (9) avec un Boulon de M10 x 50mm (85) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (72). Ne serrez pas l'Ecrou de Verrouillage jusqu'au bout ; le Pivot du Câble doit pouvoir pivoter librement.

    Enfoncez un Embout Mâle de 40mm x 50mm (23) dans le Bras de Papillon (9).

    Lubrifiez, avec de la graisse, un Boulon en Bouton de M10 x 83mm (86) et les côtés plats de deux Rondelles en plastique (59). Attachez le Bras de Papillon (9) sur le côté indiqué du Cadre de Papillon (11) avec le Boulon, deux Rondelles de M10 (71), deux Embout de Papillon (60), les deux Rondelles en plastique, et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (72). **Ne serrez pas l'Ecrou de Verrouillage jusqu'au bout ; le Bras de Papillon doit pouvoir pivoter librement.**

    Assemblez le Bras de Papillon (10) de la même façon.

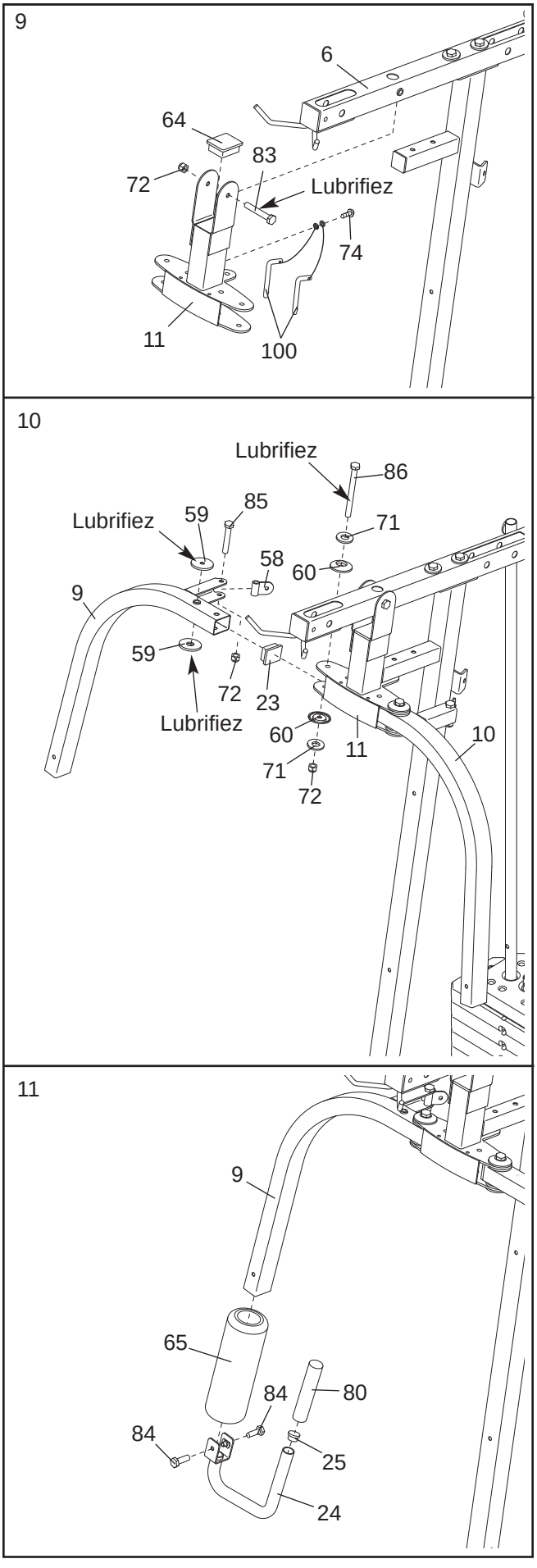
11. Mouillez l'extrémité inférieure du Bras de Papillon Droit (9) avec de l'eau savonneuse. Glissez un Grand Coussinet en Mousse (65) sur le Bras de Papillon.

    Attachez une Poignée du Bras (24) sur le Bras de Papillont Droit (9) avec deux Boulons en Bouton de M8 x 20mm (84).

    Enfoncez un Embout Mâle Rond de 25mm (25) dans le Bras de Papillon Droit (9). Glissez une Longue Poignée (80) sur le Bras de Papillon.

    Glissez le Grand Coussinet en Mousse (65) vers le bas pour qu'il soit aligné avec l'extrémité inférieure du Bras de Papillon Droit (9).

    Répétez cette étape avec le Bras de Papillon Gauche (non-illustré).



Assemblage des Câbles

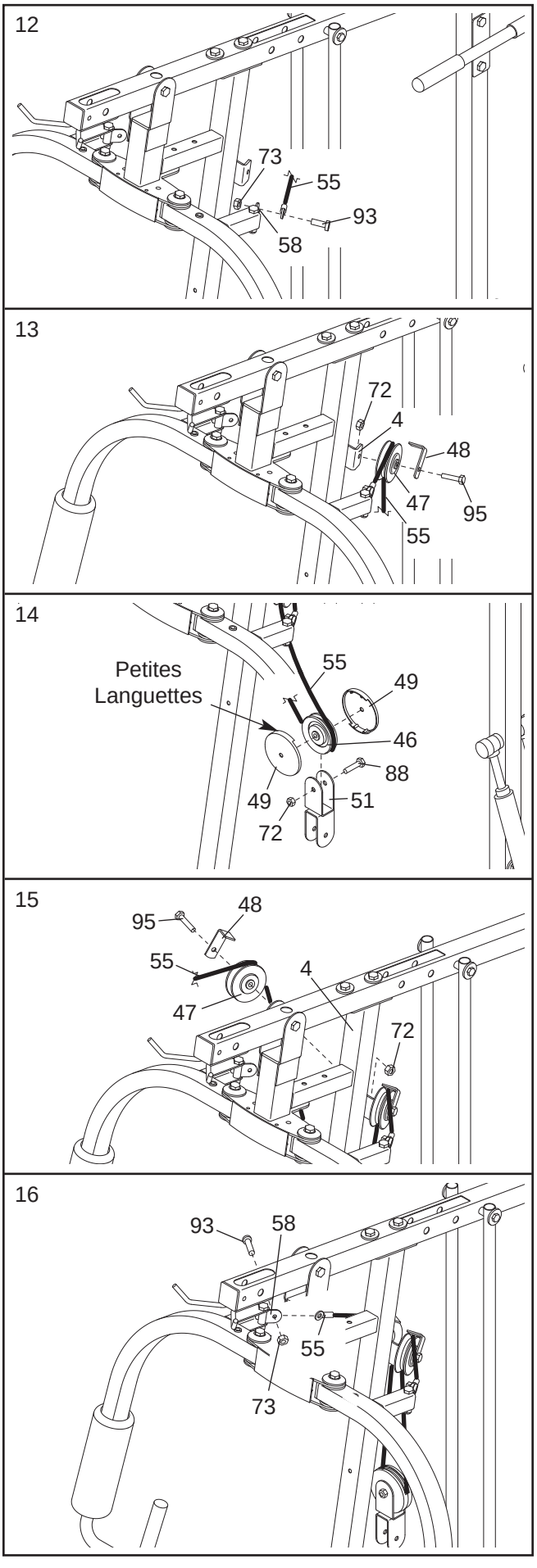
12. **Localisez le Câble de Papillon (55).** Attachez le Câble sur le Pivot de Câble (58) indiqué à l'aide d'un Boulon à Epaulement de M8 x 20mm (93) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8 (73).

13. Enroulez le Câble de Papillon (55) sur une Poulie en « V » (47). Attachez le Poulie en « V » et un Arrêt de Câble (48) sur le Montant Avant (4) avec un Boulon de M10 x 60mm (95) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (72).

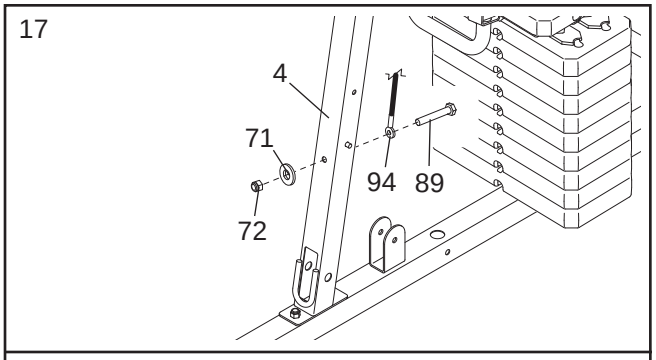
14. Enroulez le Câble de Papillon (55) sous une Poulie de 90mm (46). Attachez la Poulie et une paire de Couvercles de la Poulie (49) sur le Support en « U » Double (51) à l'aide d'un Boulon de M10 x 53mm (88) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (72). **Assurez-vous que les petites languettes sur les Couvercles de la Poulie sont tournées vers le haut.**

15. Enroulez le Câble de Papillon (55) sur une Poulie en « V » (47). Attachez la Poulie en « V » et un Arrêt de Câble (48) sur le Montant Avant (4) avec un Boulon de M10 x 60mm (95) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (72).

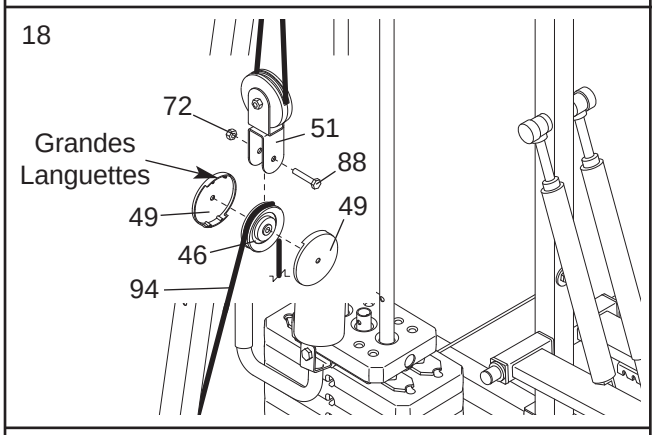
16. Attachez le Câble de Papillon (55) sur le Pivot de Câble (58) indiqué à l'aide d'un Boulon à Epaulement de M8 x 20mm (93) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8 (73).



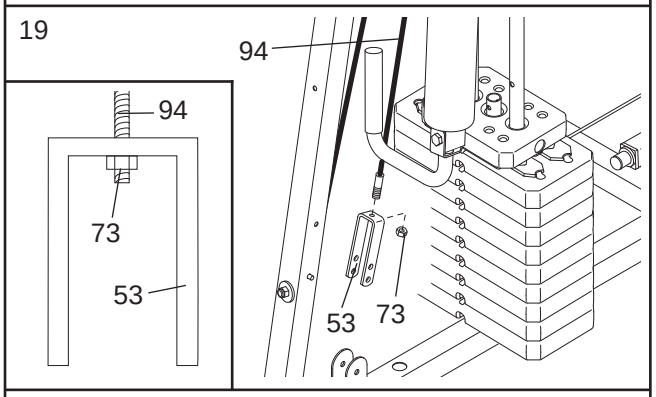
17. **Localisez le Câble Court (94).** Attachez le Câble sur le Montant Avant (4) avec un Boulon de M10 x72mm (89), une Rondelle de M10 (71), et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (72).



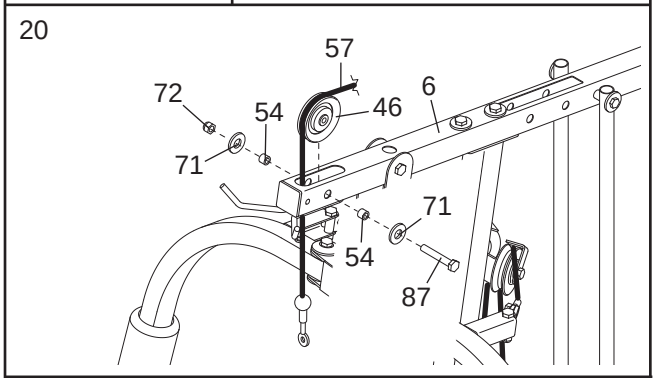
18. Enroulez le Câble Court (94) sous une Poulie de 90mm (46). Attachez la Poulie et une paire de Couvercles de la Poulie (49) sur le Double Support en « U » (51) à l'aide d'un Boulon de M10 x 53mm (88) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (72). **Assurez-vous que les grandes languettes sur les Couvercles de la Poulie sont tournées vers le haut.**



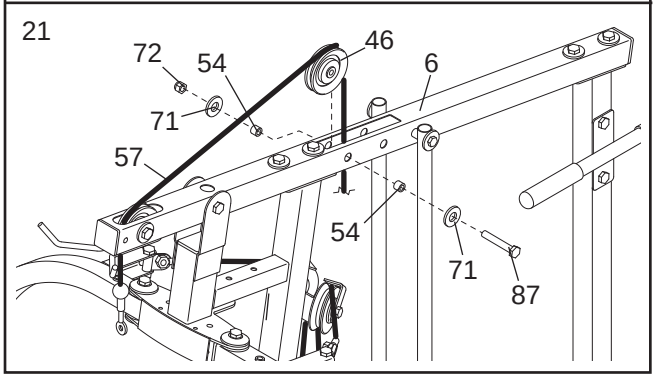
19. Attachez le Câble Court (94) sur le Support en « U » (53) avec un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8 (73). **Vissez l'Ecrou de Verrouillage sur l'extrémité du Câble de manière à ce que deux rainures dépassent de l'Ecrou (voir le schéma en encadré).**



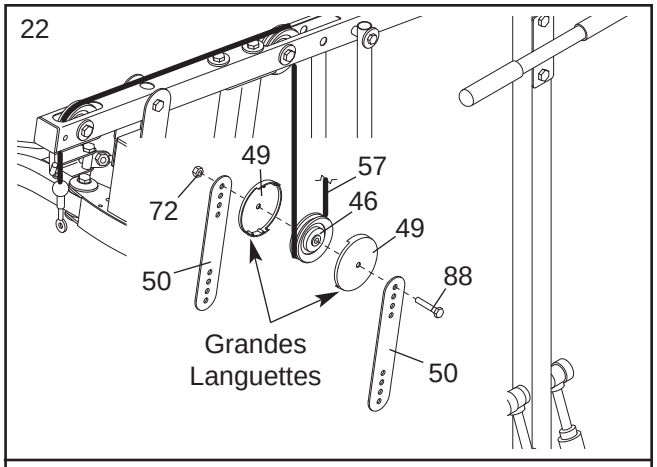
20. **Localisez le Câble Supérieur (57).** Enfilez le Câble dans le Cadre Supérieur (6) puis sur une Poulie de 90mm (46). Attachez la Poulie à l'intérieur du Cadre Supérieur à l'aide d'un Boulon de M10 x 68mm (87), deux Rondelles de M10 (71), deux Bagues d'Espacement de 12mm (54), et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (72).



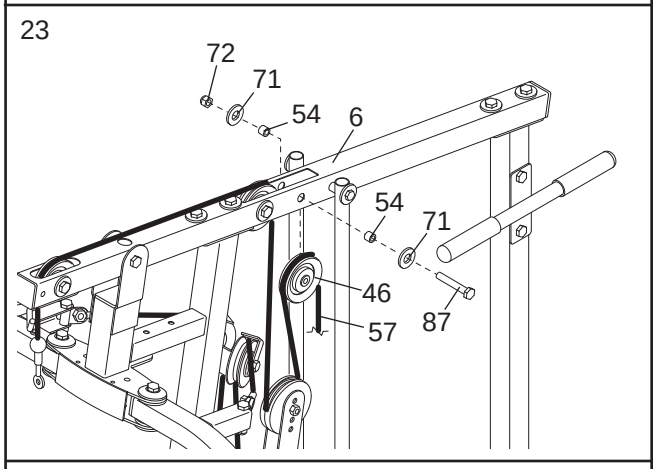
21. Faites passer le Câble Supérieur (57) au-dessus d'une Poulie de 90mm (46) puis dans le Cadre Supérieur (6). Attachez la Poulie à l'intérieur du Cadre Supérieur à l'aide d'un Boulon de M10 x 68mm (87), deux Rondelles de M10 (71), deux Bagues d'Espacement de 12mm (54), et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (72).



22. Enroulez le Câble Supérieur (57) sous une Poulie de 90mm (46). Attachez la Poulie et deux Couvercles de la Poulie (49) sur la série de trous supérieures sur les Plaques de la Poulie (50) à l'aide d'un Boulon de M10 x 53mm (88) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (72). **Assurez-vous que les petites languettes sur les Couvercles de la Poulie sont tournées vers le haut.**

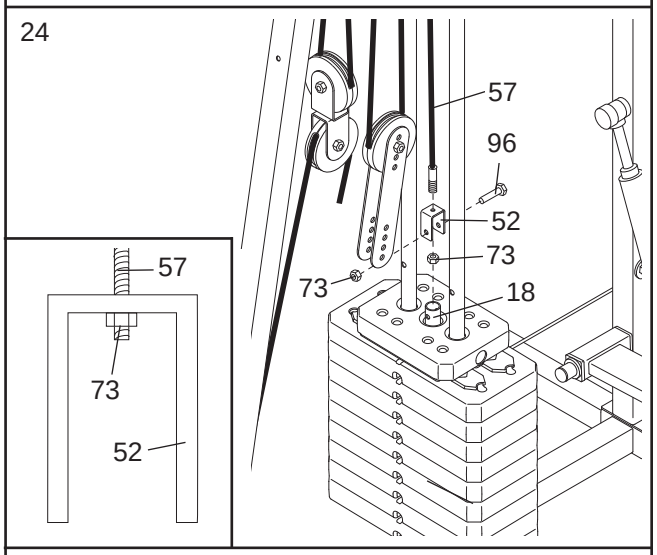


23. Enroulez le Câble Supérieur (45) sur une Poulie de 90mm (38). Attachez la Poulie à l'intérieur du Cadre Supérieur (8) à l'aide d'un Boulon de M10 x 68mm (59), deux Rondelles de M10 (26), deux Bagues d'Espacement de 13mm (34), et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (71).

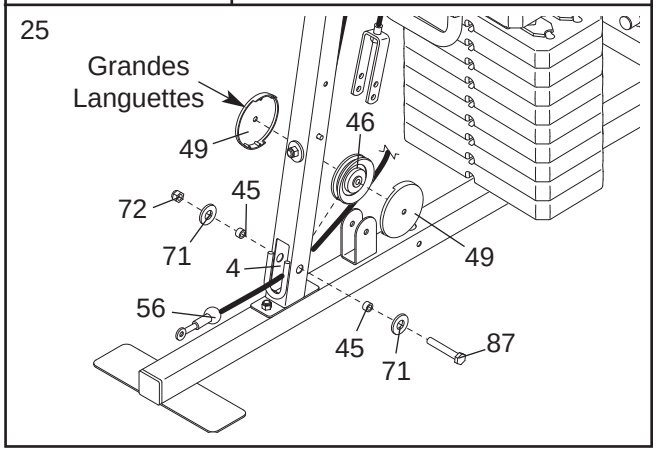


24. Attachez le Câble Supérieur (57) sur le Petit Support en « U » (52) avec un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8 (73). **Vissez l'Ecrou de Verrouillage sur l'extrémité du Câble de manière à ce que deux rainures dépassent de l'Ecrou (voir le schéma en encadré).**

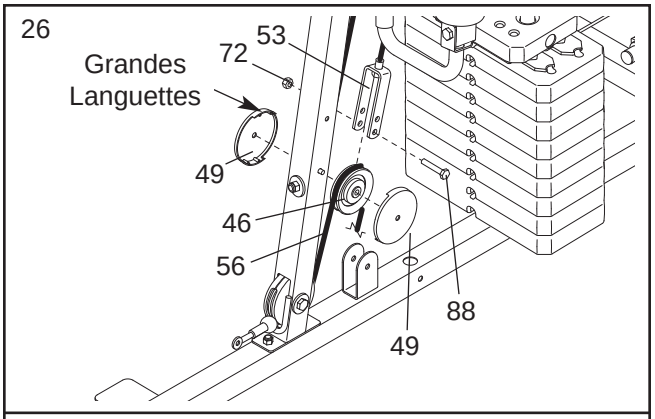
Attachez le Petit Support en « U » (52) sur le Tube de Poids (18) à l'aide d'une Rondelle de M8 x 45mm (96) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8 (73). **Ne serrez pas les Écrous de Verrouillage tout de suite ; le Tube de Poids doit pouvoir pivoter librement.**



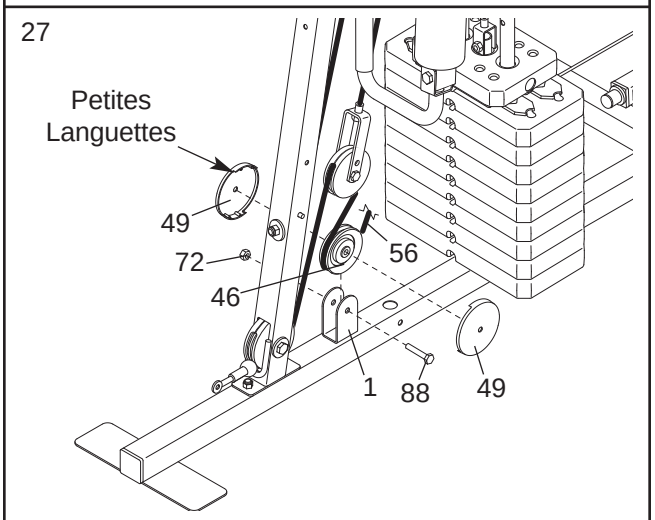
25. **Localisez le Câble Inférieur (56).**Faites passer le Câble à travers le Montant Avant (4) et sous une Poulie de 90mm (46). Attachez la Poulie et une paire de Couvercles de la Poulie (49) à l'intérieur du Montant avec un Boulon de M10 x 68mm (87), deux Rondelles de M10 (71), deux Bagues d'Espacement de 10mm (45), et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (72). **Assurez-vous que les grandes languettes sur les Couvercles de la Poulie sont dans la position indiquée.**



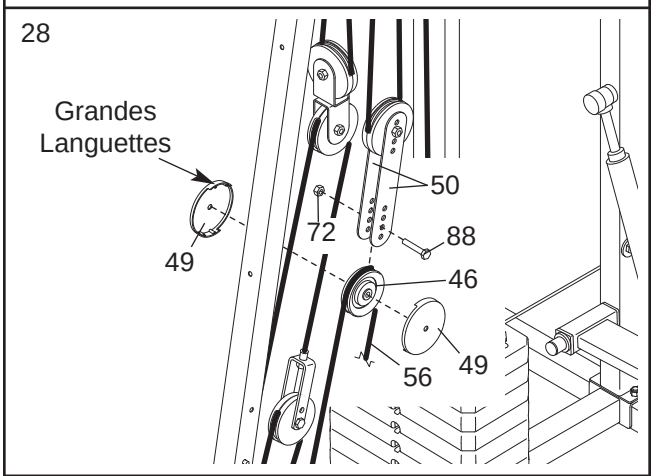
26. Enroulez le Câble Inférieur (56) sur une Poulie de 90mm (46). Attachez la Poulie et une paire de Couvercles de la Poulie (49) sur la série de trous la plus basse sur le Petit Support en « U » (53) avec un Boulon de M10 x 53mm (88) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (72). **Assurez-vous que les grandes languettes sur les Couvercles de la Poulie sont en haut.**



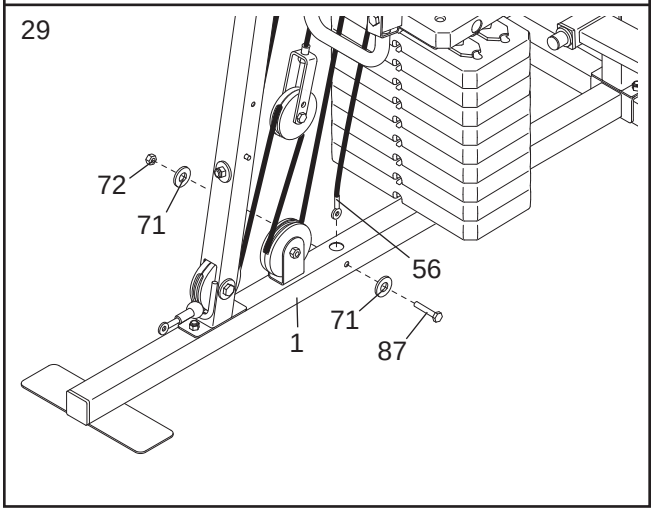
27. Enroulez le Câble Inférieur (56) sous une Poulie de 90mm (46). Attachez la Poulie et une paire de Couvercles de la Poulie (49) sur la Base (1) avec un Boulon de M10 x 53mm (88) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (72). **Assurez-vous que les petites languettes sur les Couvercles de la Poulie sont tournées vers le haut.**



28. Route the Low Cable (56) over a 90mm Pulley (46). Attach the Pulley and a pair of Pulley Covers (49) to the second set of holes from the bottom of the Pulley Plates (50) with an M10 x 53mm Bolt (88) and an M10 Nylon Locknut (72). **Make sure the large tabs on the Pulley Covers are on the top.**

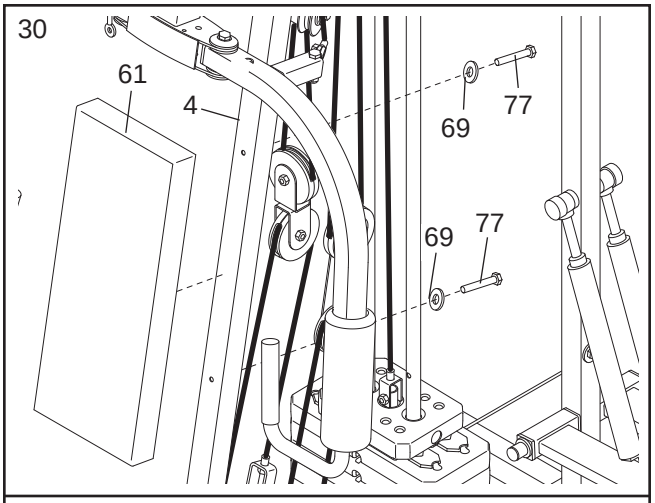


29. Attachez le Câble Inférieur (56) à l'intérieur de la Base (1) avec un Boulon de M10 x 68mm (87), deux Rondelles de M10 (71), et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (72).



Assemblage du Siége

30. Attachez le Dossier (61) sur le Montant Avant (3) à l'aide de deux Vis de M6 x 65mm (77), et deux Rondelles de M6 (69).

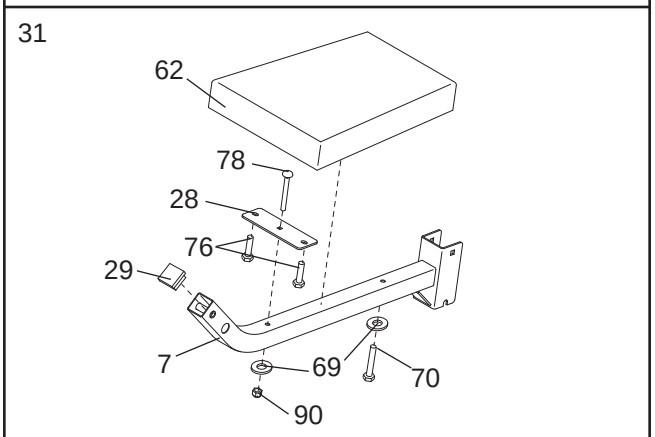


31. Enfoncez un Embout Mâle Carré de 38mm (29) dans le Cadre du Siège(7).

    Attachez le Plaque du Siège (28) sur le Cadre du Siège (7) a l'aide d'un Boulon de Carrosserie de M6 x 50mm (78), une Rondelle de M6 (69), e un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M6 (90) como illustré. **Ne serrez pas l'Ecrou de Verrouillage tout de suite.**

    Attachez le Siège (62) sur le Plaque du Siège (28) a l'aide de deux Vis de M6 x 16mm (76). Ensuite, attachez le Siège sur le Cadre du Siège (7) a l'aide d'un Vis de M6 x 53mm (70) et une Rondelle de M6 (69).

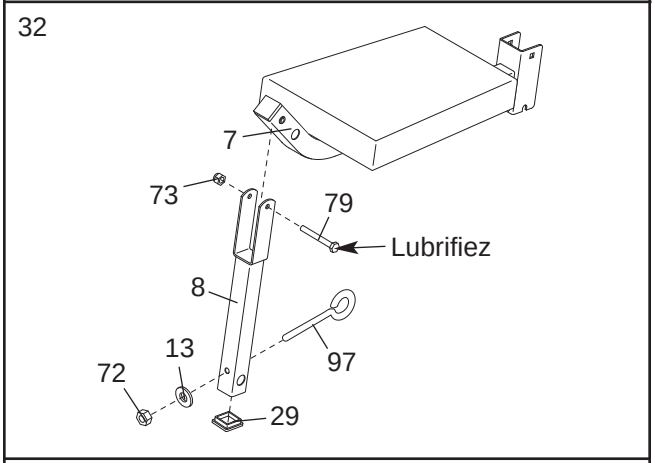
    Serrez l'Ecrou de Verrouillage en Nylon de M6 (90).



32. Enfoncez un Embout Mâle Carré de 38mm (29) dans le Levier pour Jambes (8)

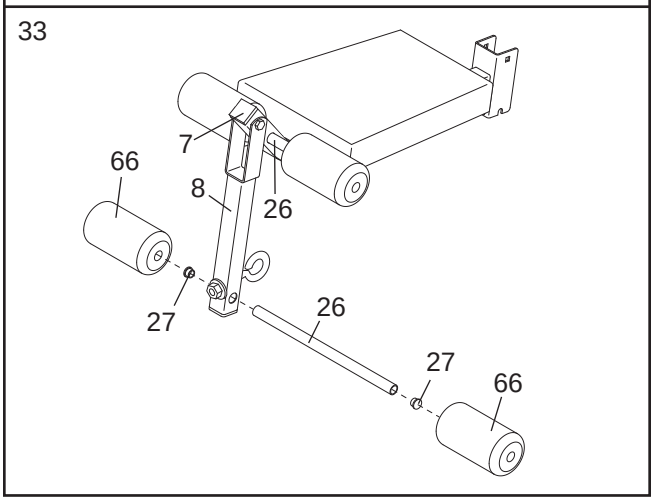
    Attachez le Piton de M10 x 63mm (97) sur le Levier pour Jambes (8) avec une Grande Rondelle de M10 (13) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (72).

    Lubrifiez, avec de la graisse, un Boulon de M8 x 57mm (79). Attacher le Levier pour Jambes (8) sur le Cadre du Siège (7) avec le Boulon et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8 (73). Ne serrez pas l'Ecrou de Verrouillage jusqu'au bout ; le Levier pour Jambes doit pouvoir pivoter librement.

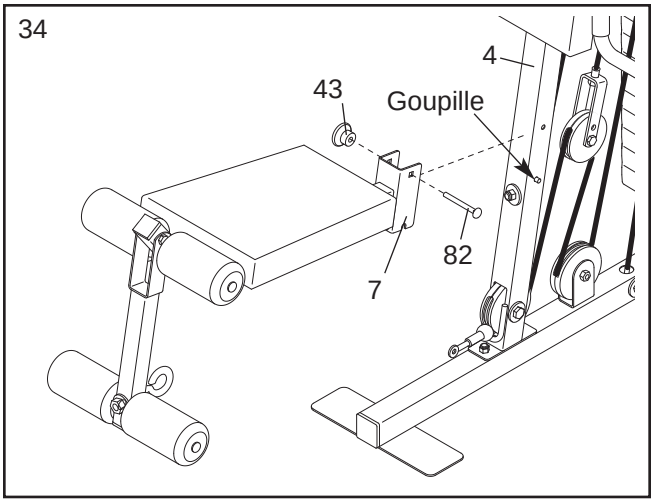


33. Enfoncez deux Embouts Mâles Ronds de 19mm (27) dans un Tube de Coussinet (26). Glissez le Tube de Coussinet dans le trou sur le Levier pour Jambes (8). Glissez deux Petits Coussinets en Mousse (66) sur le Tube de Coussinet.

    Assemblez l'autre Tube de Coussinet (26) sur le Cadre du Siège (7) de la même façon.



34. Réglez le Cadre du Siège (7) sur la Goupille se trouvant sur le Montant Avant (4). Sécurisez le Cadre du Siège avec un Boulon de Carrosserie de M8 x 67mm (82) et le Bouton de M8 (43).



35. Assurez-vous que toutes les pièces sont bien serrées. L'utilisation des pièces restantes sera expliquée dans la section AJUSTEMENTS à la page suivante. Avant de vous servir du système de musculation, tirez chacun des câbles plusieurs fois pour vous assurer que les câbles sont bien dans les poulies. Si un des câbles ne glisse pas facilement, localisez et corrigez le problème avant d'utiliser le système de musculation.
IMPORTANT : si les câbles ne sont pas bien installés, ils peuvent être abîmés lors de l'utilisation de poids très lourds. Veuillez vous référer au DIAGRAMME DES CABLES à la page 20 de ce manuel.

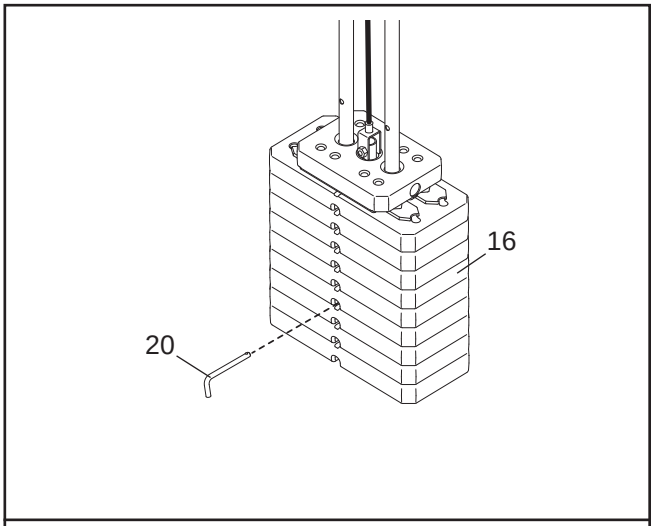
AJUSTEMENTS

Les instructions ci-dessous décrivent comment ajuster chaque partie du système de musculation. IMPORTANT: Lorsque vous attachez la barre des latéraux ou la poignée, assurez-vous que les attaches sont dans la position de départ correcte pour l'exercice qui va être exécuté. S'il y a du jeu dans le câble ou la chaîne alors que vous exécutez un exercice, l'efficacité de l'exercice sera réduite.

CHANGEMENT DE POIDS

Pour changer le poids, insérez la Goupille de Poids (20) sous un des Poids (16). Assurez-vous de bien insérer la Goupille de Poids jusqu'à ce que la partie courbée de la Goupille touche les Poids, puis tournez la partie courbée vers le bas. Le poids peut être changé de 12,5 livres à 12,5 livres, avec une augmentation graduelle de 12,5 livres. **Remarque : à cause des câble et des poulies, le montant véritable de résistance de chaque station d'exercice peut varier du poids de la pile de poids. Référez-vous au TABLEAU DE RESISTANCE DES POIDS à la page 18 pour trouver la quantité véritable de résistance de chaque station.**

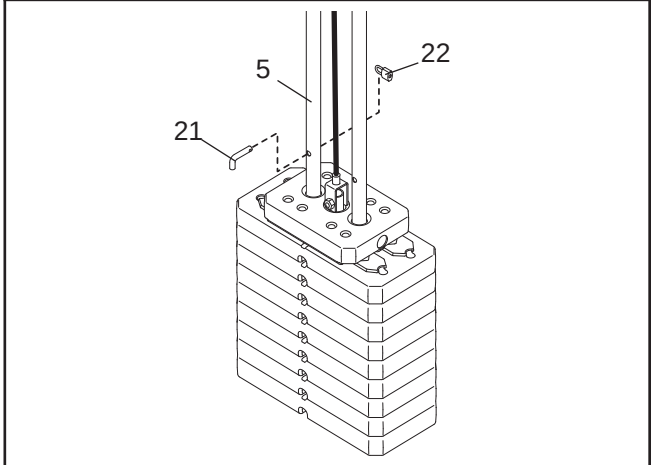
Remarque : 1 lb. = 0,454 kg



VERROUILLER LA PILE DE POIDS

Pour éviter l'usage non-autorisé du système de musculation, enfoncez la Barre de Verrouillage (21) dans le trou indiqué dans un des Guides de Poids (5) et verrouillez la Barre de Verrouillage avec un Cadenas (22).

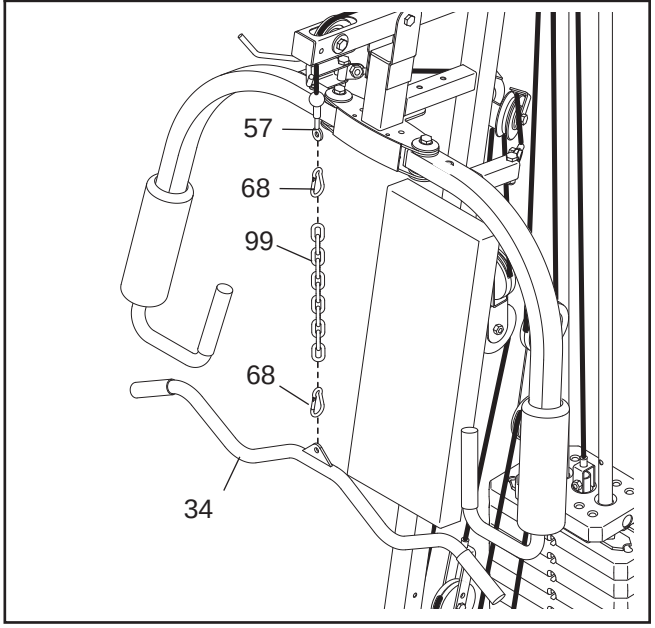
Retirez le Cadenas (22) et la Barre de Verrouillage (21) pour utiliser le système de musculation à nouveau.



ATTACHEZ LES ACCESSOIRES SUR UNE STATION DE POULIE

Attachez la Barre des Latéraux (34) au Câble Supérieur (57) avec une Attache de Câble (68). Pour certains exercices, la Chaîne (99) devrait être attachée entre la Barre des Latéraux et le Câble Supérieur avec deux Attaches de Câbles. **Réglez la longueur de la Chaîne entre la Barre des Latéraux et le Câble Supérieur de manière à ce que la Barre des Latéraux soit dans la position de départ correcte pour les exercices qui doivent être effectués.**

La Poignée (non-illustrée) peut être attachée de la même manière. Les accessoires peuvent être attachés au Câble Inférieur (non-illustré) de la même manière.

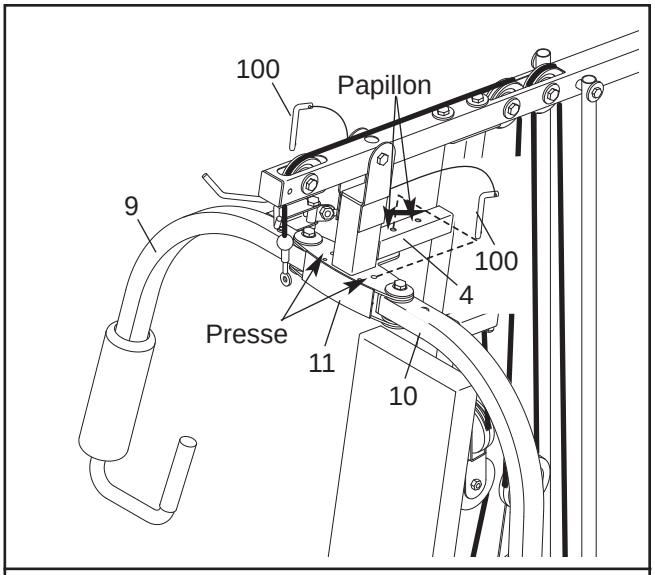


TRANSFORMER LES BRAS DE PAPILLON

Pour utiliser les Bras de Papillon (9, 10) pour des exercices de bras papillon, insérez les Goupilles en « L » (100) dans les trous papillon sur le Montant Avant (4) et les languettes au dos du Cadre de Papillon (11).

Pour utiliser les Bras de Papillon (9, 10) en tant que bras de presse, insérez les Goupilles en « L » (100) dans les trous de presse sur le Cadre de Papillon (11).

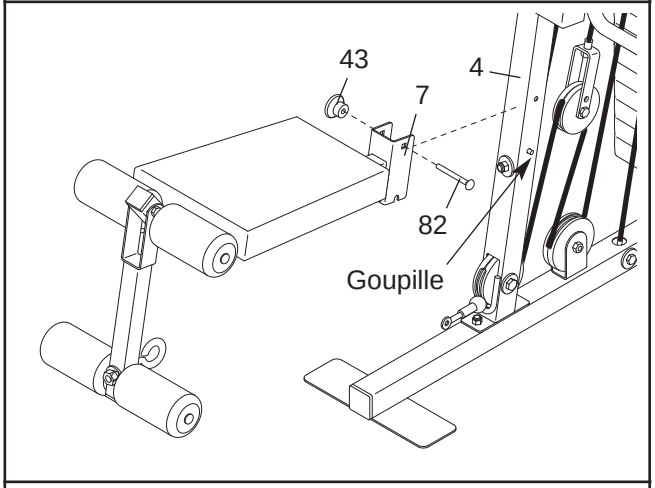
Assurez-vous que les Goupilles en « L » (100) sont complètement enfoncées dans la même série de trous avant d'effectuer tout exercice.



ATTACHER LE SIEGE

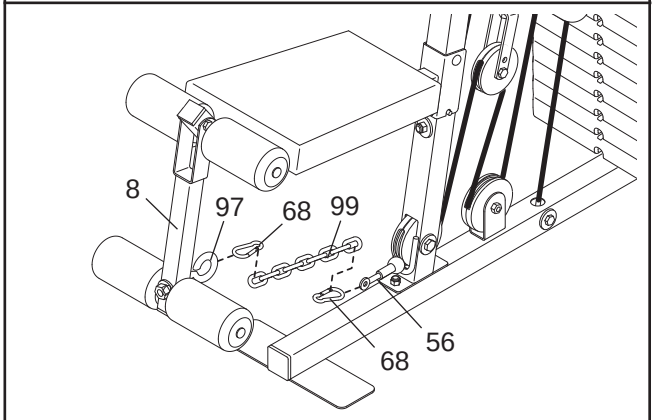
Placez le Cadre du Siège (7) sur la goupille sur le Montant Avant (4). Attachez le Cadre du Siège à l'aide d'un Boulon de Carrosserie de M8 x 67mm (82) et le Bouton de M8 (43).

Pour certains exercices, le Siège (7) doit être démonté. Assurez-vous tout d'abord que la chaîne n'est pas attachée au levier pour jambes (voir ATTACHER LE LEVIER POUR JAMBES ci-dessous). Retirez ensuite le Bouton de M8 (43) et le Boulon de M8 x 67mm (82) du Cadre du Siège. Soulevez et retirez le Cadre du Siège du Montant Supérieur (4).



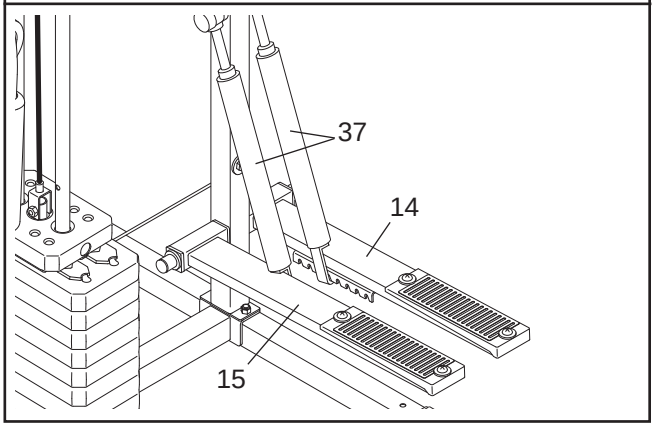
ATTACHER LE LEVIER POUR JAMBES

Pour utiliser le Levier pour Jambes (8), attachez tout d'abord le siège au système de musculation (voir ATTACHER LE SIEGE, ci-dessus). Ensuite, attachezle Câble Inférieur (56) au Piton de M10 x 63mm (97) avec la Chaîne (99) etdeux Attaches de Câble (68).



CHANGER LA RESISTANCE DU SIMULATEUR D'ESCALIER

Pour changer la résistance du simulateur d'escalier, soulevez les Pédales Droite et Gauche (78, 79) de manière à ce qu'elles ne touchent plus les crochets au bas des Cylindres de Résistance (80). Ensuite, replacez les crochets sur les crans désirés. **Assurez-vous que les crochets sont placés dans les mêmes crans sous les deux Pédales**. Plus les crochets sont éloignés du Montant Arrière (56) plus la résistance sera grande.



⚠ ATTENTION : les Cylindres de Résistance deviennent très chaud pendant l'utilisation du simulateur d'escalier. Laissez refroidir les Cylindres avant de les toucher.

TABLEAU DE RÉSISTANCES DES POIDS

Ce tableau indique la résistance approximative des poids pour chaque station. « Supérieur » se réfère au poids supérieur de 6 livres ; les autres numéros indiquent les poids individuels de 12,5 livres. La résistance listée pour les bras de papillon est la résistance pour chacun des bras. **Remarque : la résistance réelle à chaque station peut varier à cause des frictions entre les câbles, les poulies et les guides de poids.**

POIDS	POULIE SUPÉRIEURE (lbs.)	BRAS DE PRESSE (lbs.)	BRAS DE PAPILLON (lbs.)	LEVIER POUR JAMBES (lbs.)	POULIE INFERIEURE (lbs.)
Supérieur	13	25	18	13	15
1	31	44	33	26	34
2	47	67	52	40	48
3	64	81	62	53	64
4	77	101	76	65	78
5	87	118	86	75	90
6	106	135	98	91	103
7	128	158	114	106	120
8	138	183	125	117	137
9	154	197	139	134	153

LOCALISATION D'UN PROBLÈME ET ENTRETIEN

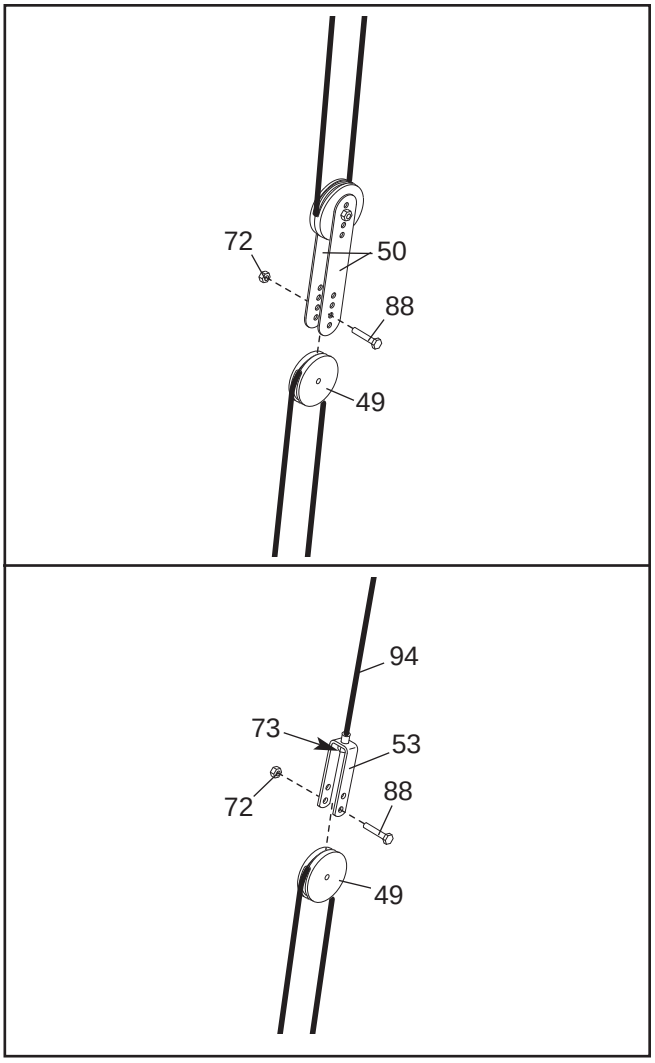
Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que le système de musculation est utilisé. Remplacez immédiatement les pièces usées. Le système de musculation peut être nettoyé à l'aide d'un chiffon humide et un détergent non-abbrasif. N'utilisez pas de dissolvant.

TENDRE LES CABLES

Les câbles tressés, le type de câble utilisé sur le système de musculation, peuvent se détendre sensiblement lors de la première utilisation. S'il y a du jeu dans les câbles avant que la résistance ne se fasse sentir, les câbles devraient être retendus.

SERRER LES PLAQUES DE LA POULIE

Vous pouvez remédier au jeu dans les câbles en déplaçant une Poulie de 90mm (non-illustrée) et une paire de Couvercles de la Poulie (49) vers une paire de trous plus proches du centre des deux Plaques de la Poulie (50). Retirez l'Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (72) et le Boulon de M10 x 53mm (88) de la Poulie, des Couvercles de la Poulie et des Plaques de la Poulie. Ré-attachez la Poulie et des Couvercles de la Poulie sur la nouvelle paire de trous sur les Plaques de la Poulie à l'aide du Boulon et de l'Ecrou de Verrouillage en Nylon.



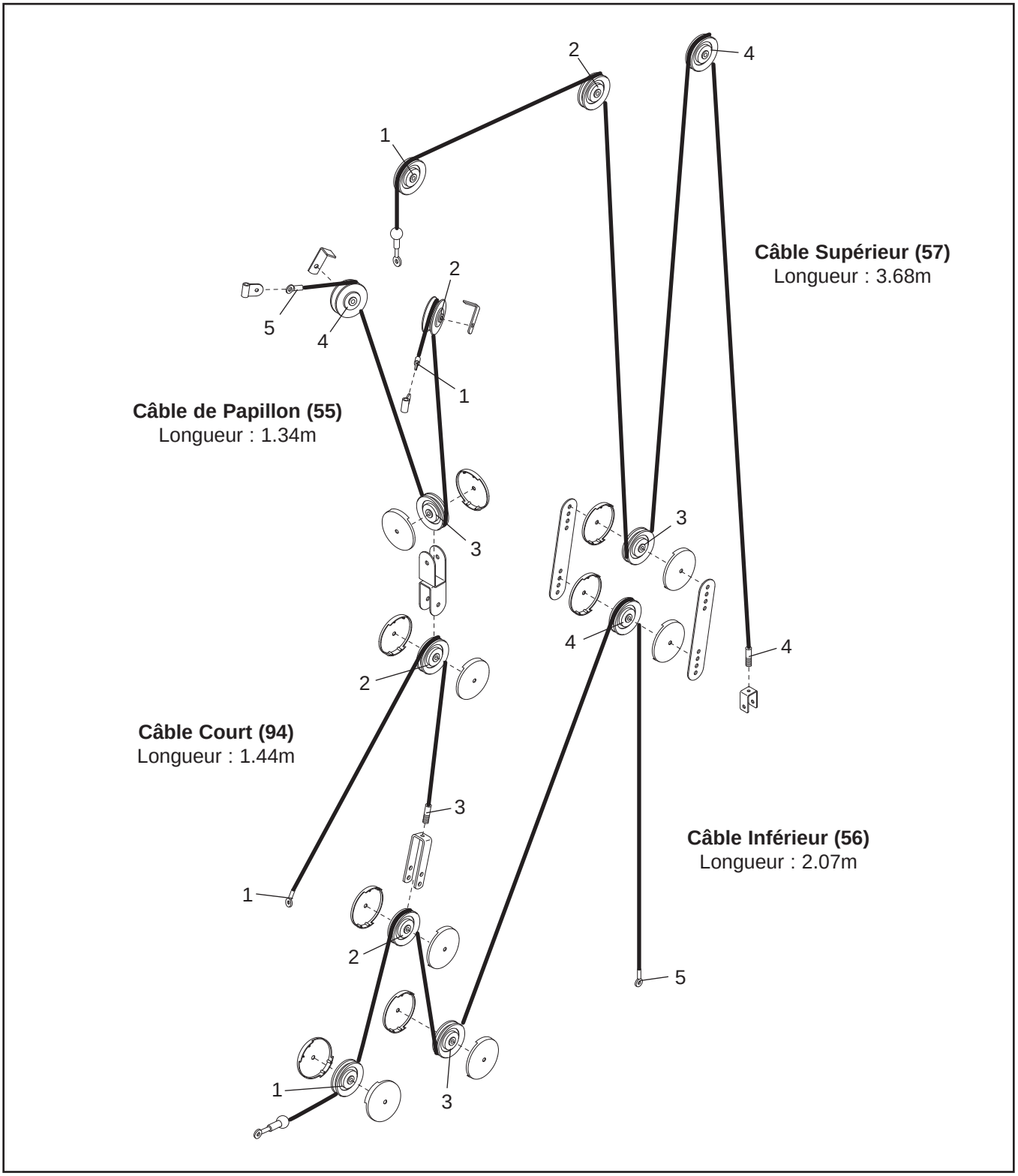
RESSERRER LE SUPPORT EN « U »

Le jeu peut être retiré en déplaçant la Poulie de 90mm (non-illustrée) et la paire de Couvercles de la Poulie (49) sur la série supérieure de trous sur le Support en « U » (53). Retirez l'Ecrou de Verrouillage en Nylon en Nylon de M10 (72) et le Boulon de M10 x 53mm (88) des Couvercles de la Poulie, de la Poulie, et du Support en « U ». Rattachez la Poulie et les Couvercles de la Poulie sur la nouvelle série de trous sur le Support en « U » à l'aide du Boulon et de l'Ecrou.

Le jeu peut être aussi retiré du Câble Court (94) en resserrant l'Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8 (73) de quelque tours sur le Câble Court.

DIAGRAMME DES CÂBLES

Le diagramme des câbles ci-dessous indique la position correcte du Câble de Papillon (55), du Câble Inférieur (56), du Câble Supérieur (57) et du Câble Court (94). Utilisez le diagramme pour vous assurer que les câbles et les arrêts de câble ont été assemblés correctement. Si les câbles ne sont pas assemblés correctement, le système de musculation ne fonctionnera pas correctement et peut être endommagé. Les nombres indiquent le chemin de chaque câble. **Assurez-vous que les arrêts de câble ne touchent ni ne plient les câbles.**



CONSEILS POUR L'EXERCICE

LES QUATRE TYPES D'ENTRAÎNEMENT

Travailler les Muscles

Pour augmenter la taille et la force de vos muscles, poussez-les près de leur capacité maximale. Vos muscles s'adapteront continuellement et grossiront alors que vous augmentez progressivement l'intensité de vos exercices. Vous pouvez régler le niveau d'intensité d'un exercice en particulier de deux manières :

- en changeant le nombre de poids utilisés
- en changeant le nombre de répétitions ou de séries effectuées. (Une « répétition » est le cycle complet d'un exercice. Une « série » est une quantité de répétitions effectuées l'une après l'autre.)

Le nombre correct de poids pour chaque exercice dépends de la personne qui s'entraîne. Vous êtes le juge de vos capacités et de vos limites. Choisissez le nombre de poids qui vous semble vous convenir le mieux. Commencez avec 3 séries de 8 répétitions pour chaque exercice que vous effectuez. Reposez-vous pendant 3 minutes après chaque série. Quand vous pouvez effectuer 3 séries de 12 répétitions sans difficulté, augmentez le nombre de poids.

Tonifier

Pour tonifier vos muscles, vous devez « pousser » vos muscles à un niveau modéré de leur capacité. Choisissez un nombre de poids modéré et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Effectuez autant de répétitions que possible sans gêne (15 à 20 répétitions). Reposez-vous pendant 1 minute après chaque série. Travaillez vos muscles en effectuant plusieurs séries l'une après l'autre plutôt que d'utiliser un grands nombre de poids.

Perdre du Poids

Pour perdre du poids, utilisez un petit nombre de poids et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes, en ne vous reposant pas plus de 30 secondes entre chaque série.

Entraînement Diversifié

L'entraînement diversifié ou « Cross training » est une manière efficace d'obtenir un programme de mise en forme complet et équilibré. Un exemple d'un programme équilibré :

- Réserver les lundis, mercredis et vendredis pour des exercices de musculation.
- Planifiez 20 à 30 minutes d'exercices aérobics, comme courir sur un tapis roulant ou utiliser un appareil elliptique ou un vélo d'exercice, les mardis et jeudis.
- Reposez-vous au moins un jour par semaine en ne faisant ni des exercices de musculation, ni des exercices aérobics pour laisser votre corps se régénérer.

En alliant des exercices de musculation et des exercices aérobics, vous pouvez redessiner et fortifier votre corps, tout en fortifiant votre coeur et vos poumons.

PERSONNALISER UN PROGRAMME D'EXERCICES

Le choix de la durée exacte de chaque entraînement ainsi que le nombre de répétitions ou de séries exécutés est un choix individuel. Il est important d'éviter de trop vous entraîner durant les premiers mois de votre programme d'exercices, et de progresser à votre propre rythme. Si vous ressentez des douleurs ou des étourdissements durant votre entraînement, arrêtez-vous immédiatement et commencez à vous reposez. Cherchez ce qui ne va pas avant de continuer votre programme. Rappelez-vous qu'un repos suffisant et un régime équilibré sont aussi très importants.

ÉCHAUFFEMENT

Commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et avec des exercices d'échauffement légers. L'échauffement prépare le corps pour l'exercice en augmentant la circulation sanguine, en apportant plus d'oxygène aux muscles et en augmentant la température du corps.

ENTRAÎNEMENT

Chaque entraînement devrait inclure 6 à 10 exercices différents. Choisissez des exercices pour chaque groupe de muscles principal, en mettant l'accent sur les régions que vous voulez développer le plus. Pour un programme équilibré, variez les exercices d'un entraînement à l'autre.

Planifier vos entraînements durant un moment de la journée où votre niveau d'énergie est le plus haut. Chaque entraînement devrait être suivis par au moins une journée de repos. Quand vous trouvez l'emploi du temps qui vous convient le mieux, gardez-le.

POSITION DES EXERCICES

Le maintien d'une position correcte est une partie essentielle d'un programme d'exercices efficace. Une position correcte signifie effectuer un exercice d'un bout à l'autre, et de n'utiliser que les parties appropriées du corps. S'entraîner d'une manière incontrôlée vous rendra extrêmement fatigué(e). Sur le Guide de l'Exercice inclus avec ce manuel vous trouverez des photographies montrant la position correcte pour plusieurs exercices, et une liste des muscles concernés. Référez-vous au tableau des muscles à la page 19 pour trouver les noms des muscles.

Les répétitions dans chaque série devraient être effectuées doucement et souplement. La phase d'effort devrait durer la moitié du temps de la phase de retour à la normale. Il est très important de respirer correctement. Soufflez durant la phase d'effort de chaque répétition et aspirez durant la phase de retour à la normale. Ne retenez jamais votre souffle.

Reposez-vous pendant un petit moment après chaque série. Les périodes idéales de repos sont :

- Reposez-vous pendant trois minutes après chaque série pour un entraînement pour le développement de muscles.
- Reposez-vous pendant une minute après chaque série pour un entraînement de tonification et d'affermissement.
- Reposez-vous pendant 30 secondes après chaque série pour perdre du poids.

Prévoyez les deux premières semaines pour vous familiariser avec l'équipement et apprendre la position correcte de chaque exercice.

RETOUR À LA NORMAL

Concluez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements. Effectuez des étirements pour les jambes aussi bien que pour les bras. Bougez lentement quand vous vous étirez—ne faites pas de rebondissements. Effectuez chaque assouplissement graduellement et tirez vos muscles sans vous faire mal. S'étirer après chaque entraînement est très utile pour augmenter la flexibilité.

RESTER MOTIVÉ(E)

Pour vous motiver, gardez un journal pour chaque entraînement. Le tableau à la page 23 de ce manuel peut être photocopié et utilisé pour établir et enregistrer vos entraînements. Ecrivez la date, les exercices effectués, la résistance sélectionnée, et le nombre de répétitions et de séries effectuées. Ecrivez votre poids et vos mensurations à la fin de chaque mois. Rappelez-vous que la clé d'un programme d'exercices repose avant tout sur la régularité.

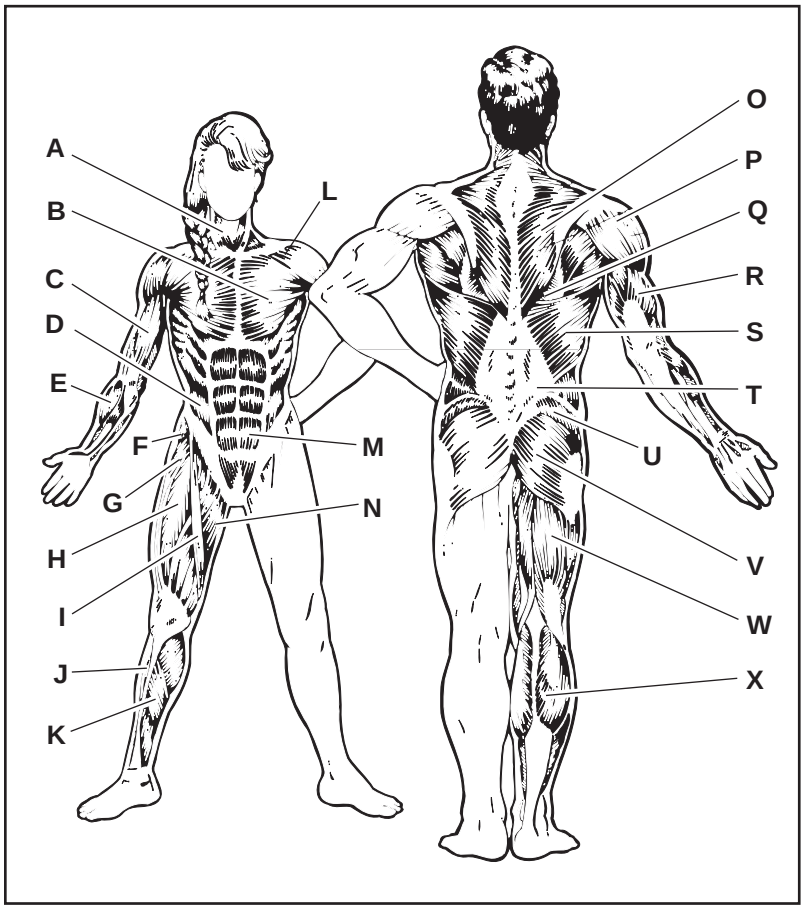


TABLEAU DES MUSCLES

A. Sterno-mastoïdien (cou)
B. Grand Pectoral (poitrine)
C. Biceps (intérieur du Bras)
D. Obliques (taille)
E. Brachio-radiaux (avant-bras)
F. Fléchisseurs de la Hanche (haut de la cuisse)
G. Abducteur (extérieur de la cuisse)
H. Quadriceps (avant de la cuisse)
I. Couturier (avant de la cuisse)
J. Jambier Antérieur (avant du mollet)
K. Soleaire (avant du mollet)
L. Deltoïde Antérieur (épaule)
M. Grand Droit de l'Abdomen (estomac)
N. Adducteur (intérieur de la cuisse)
O. Trapèze (haut du dos)
P. Rhomboide (haut du dos)
Q. Deltoïde Postérieur (épaule)
R. Triceps (arrière du bras)
S. Grand Dorsal (milieu du dos)
T. Muscles de Soutien de la Colonne vertébrale (bas du dos)
U. Moyen Fessier (hanche)
V. Grand Fessier (fessier)
W. Tendon du Jarret (arrière de la jambe)
X. Gastrocnémiens (mollet)

LUNDI

Date :

____/____/____

EXERCICE	POIDS	SÉRIES	RÉPÉT.

MARDI

Date :

____/____/____

EXERCICE AÉROBIQUE

MERCREDI

Date :

____/____/____

EXERCICE	POIDS	SÉRIES	RÉPÉT.

JEUDI

Date :

____/____/____

EXERCICE AÉROBIQUE

VENDREDI

Date :

____/____/____

EXERCICE	POIDS	SÉRIES	RÉPÉT.

Faites des photocopies de cette page pour planifier et enregistrer vos entraînements.

POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant :

(33) 01 30 86 56 81

(Fax : [33] 01 39 14 27 72)

du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00 et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés). Préparez les informations suivantes :

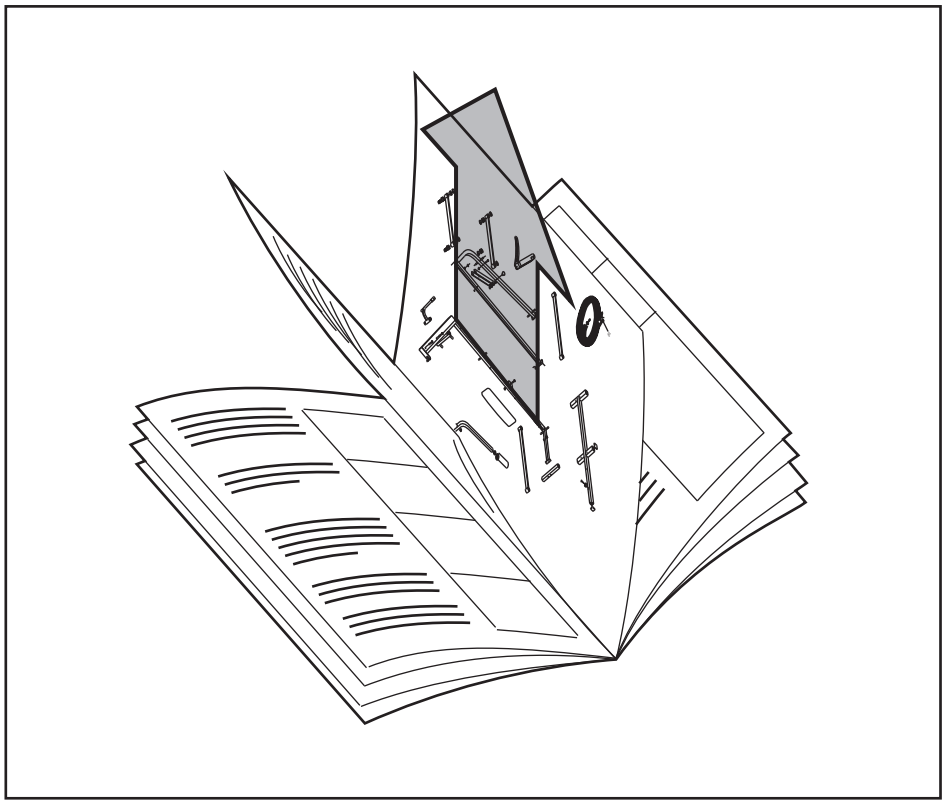
- le NUMÉRO DU MODÈLE de ce produit (WEEVSY19230)
- le NOM de ce produit (WEIDER® 9015 système de musculation)
- le NUMÉRO DE SÉRIE de ce produit (référez-vous à la couverture de ce manuel)
- le NUMÉRO et la DESCRIPTION de la pièce/des pièces qui se trouve(nt) dans la LISTE DES PIÈCES au centre de ce manuel.

Nº. de Pièce 203497 R1103A

Imprimé en Chine © 2003 ICON Health & Fitness, Inc.

ENLEVEZ CETTE LISTE DES PIÈCES/SCHÉMA DÉTAILLÉE DE CE MANUEL.

CONSERVEZ CETTE LISTE DES PIÈCES/SCHÉMA DÉTAILLÉ POUR RÉFÉRENCES ULTÉRIEURES.



Remarque : les spécifications sont sujettes à des changements sans préavis.
Référez-vous au dos du manuel pour commander des pièces de rechange.

LISTE DES PIÈCES—Nº. du Modèle WEEVSY19230

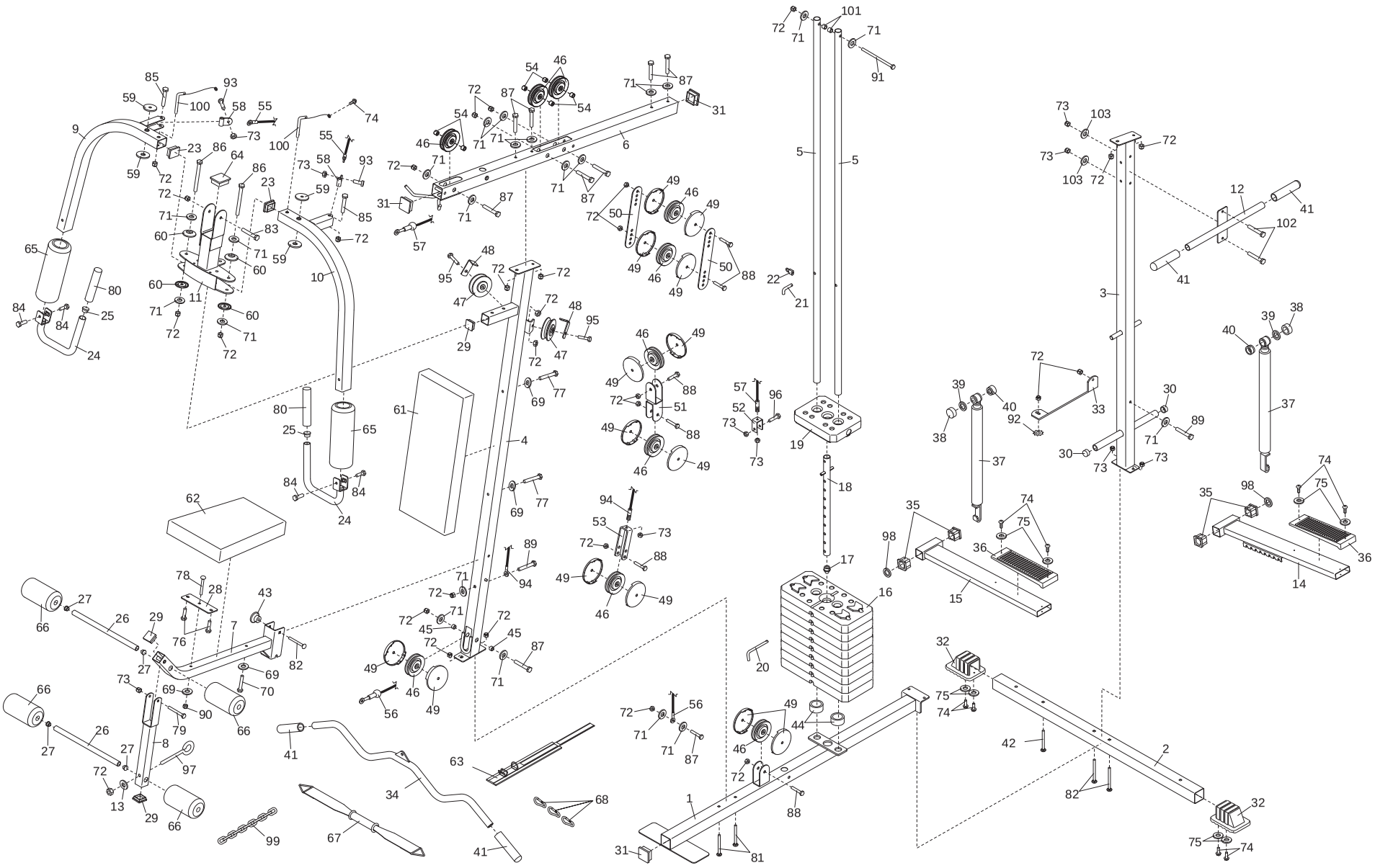
R1103A

Nº.	Qtè.	Description
1	1	Base
2	1	Stabilisateur
3	1	Montant Arrière
4	1	Montant Avant
5	2	Guide de Poids
6	1	Cadre Supérieur
7	1	Cadre du Siège
8	1	Levier pour Jambes
9	1	Bras de Papillon Droit
10	1	Bras de Papillon Gauche
11	1	Cadre de Papillon
12	1	Guidon Stepper
13	1	Grande Rondelle de M10
14	1	Pédale Droite
15	1	Pédale Gauche
16	9	Poids
17	1	Amortisseur du Tube de Poids
18	1	Tube de Poids
19	1	Cadre Supérieur
20	1	Goupille de Poids
21	1	Barre de Verrouillage
22	1	Cadenas
23	2	Embout Mâle de 40mm x 50mm
24	2	Poignée du Bras
25	2	Embout Mâle Bombé de 25mm
26	2	Tube de Coussinet
27	4	Embout Mâle Rond de 19mm
28	1	Plaque du Siège
29	5	Embout Mâle Carré de 38mm
30	2	Embout Femelle Rond de 25mm
31	3	Embout Mâle Carré de 50mm
32	2	Embout de la Base
33	1	Support de Soutien
34	1	Barre des Latéraux
35	4	Bague Carrée de 38mm
36	2	Revêtement de la Pédale
37	2	Cylindre de Résistance
38	2	Embout Femelle Rond de 16mm
39	2	Pièce de Maintien de 16mm
40	2	Bague Ronde de 16mm
41	4	Poignée
42	1	Boulon de Carrosserie de M10 x 67mm
43	1	Bouton de M8
44	2	Amortisseur de Poids
45	2	Bague d'Espacement de 10mm
46	10	Poulie de 90mm
47	10	Poulie en « V »
48	2	Arrêt de Câble
49	14	Couvercle de la Poulie
50	2	Plaque de la Poulie
51	1	Support en « U » Double
52	1	Petit Support en « U »
53	1	Support en « U »
54	6	Bague d’Espacement de 12mm
55	1	Câble de Papillon
56	1	Câble Inférieur
57	1	Câble Supérieur
58	2	Pivot de Câble
59	4	Rondelle en Plastique
60	4	Embout de Papillon
61	1	Dossier
62	1	Siège
63	1	Sangle des Chevilles
64	1	Embout Mâle de 50mm x 70mm
65	2	Grand Coussinet en Mousse
66	4	Petit Coussinet en Mousse
67	1	Poignée
68	3	Attache de Câble
69	10	Rondelle de M6
70	5	Vis de M6 x 53mm
71	26	Rondelle de M10
72	33	Écrou de Verrouillage en Nylon de M10
73	8	Écrou de Verrouillage en Nylon de M8
74	9	Vis Auto-perçante de M4 x 16mm
75	8	Rondelle de M4
76	2	Vis de M6 x 16mm
77	4	Vis de M6 x 65mm
78	1	Boulon de Carrosserie de M6 x 50mm
79	1	Boulon de M8 x 57mm
80	2	Longue Poignée
81	2	Boulon de Carrosserie de M10 x 65mm
82	3	Boulon de Carrosserie de M8 x 67mm
83	1	Boulon de M10 x 80mm
84	4	Boulon en Bouton de M8 x 20mm
85	2	Boulon de M10 x 50mm
86	2	Boulon en Bouton de M10 x 83mm
87	9	Boulon de M10 x 68mm
88	6	Boulon de M10 x 53mm
89	4	Boulon de M10 x 72mm
90	1	Écrou de Verrouillage en Nylon de M6
91	1	Boulon de M10 x 153mm
92	1	Rondelle Etoilée de M10
93	2	Boulon à Épaulement deM8 x 20mm
94	1	Câble Court
95	2	Boulon de M10 x 60mm
96	1	Boulon de M8 x 45mm
97	1	Goujon de M10 x 63mm
98	2	Pièce de Maintien de 25mm
99	1	Chaîne
100	2	Goupille en « L »
101	2	Bague d’Espacement de 18mm
102	2	Boulon de M8 x 65mm
103	2	Rondelle de M8
#	1	Manuel de l’Utilisateur
#	1	Guide d’exercise
#	2	Sachet de Graisse

Remarque : « # » Indique une pièce non-dessinée. Les spécifications sont sujettes à des changements sans préavis. Référez-vous au dos du manuel pour commander des pièces de rechange.

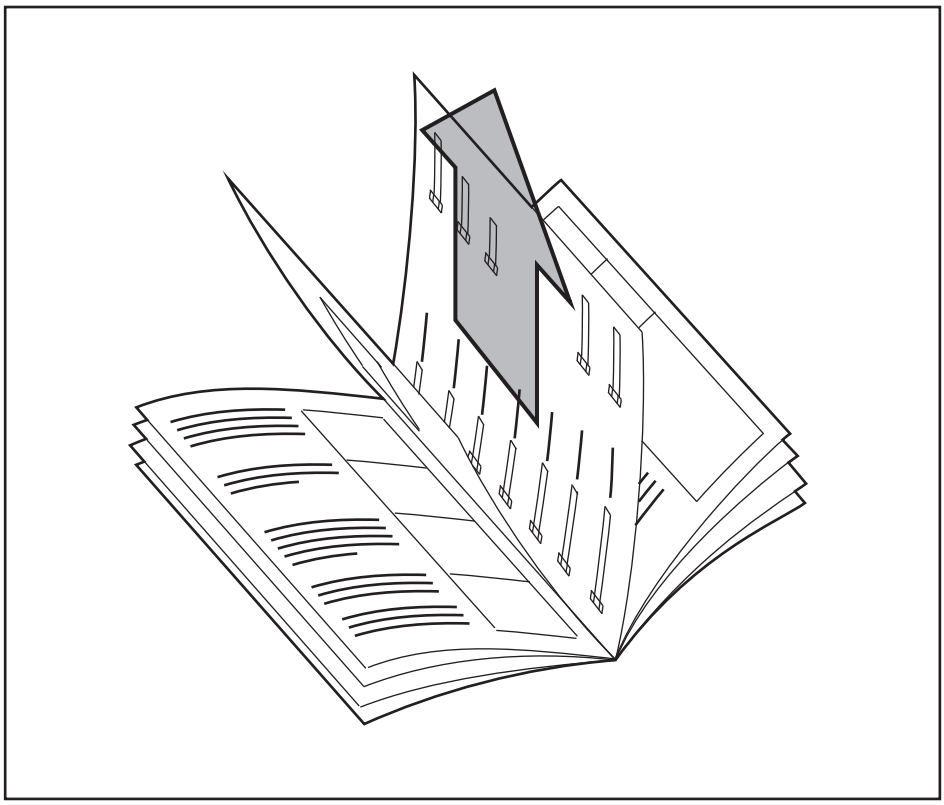
SCHÉMA DÉTAILLÉ—Nº. du Modèle WEEVSY19230

R1103A



ENLEVEZ CETTE TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES DE CE MANUEL. CONSERVEZ CETTE TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES POUR RÉFÉRENCES ULTÉRIEURES.

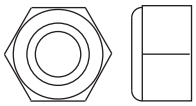
Ce tableau vous aidera à identifier les petites pièces utilisées pour l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque pièce est le numéro de la pièce. **Important : il est possible que certaines pièces soient pré-assemblée pour des raisons de transport ; si vous ne pouvez pas trouver une des pièces, assurez-vous qu'elle n'ait pas été pré-assemblée.**



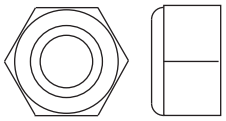
Remarque : l'assemblage est divisé en quatre étapes : 1) l'assemblage du cadre, 2) l'assemblage du bras, 3) l'assemblage du câble, et enfin 4) l'assemblage du siège. Les pièces pour chaque segment sont emballées séparément. OUVREZ LES SACS DE PIÈCES ÉTIQUETÉS PAR ÉTAPE UNIQUEMENT QUAND VOUS COMMENCEZ L'ASSEMBLAGE DE L'ÉTAPE CORRESPONDANTE.

TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Écrou de Verrouillage en Nylon de M6 (90)



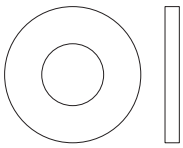
Écrou de Verrouillage en Nylon de M8 (73)



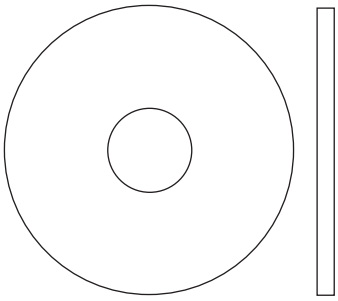
Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (72)

Rondelle de M4 (75)

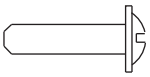
Rondelle de M6 (69)



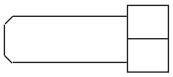
Rondelle de M8 (103)



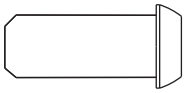
Grande Rondelle de M10 (13)



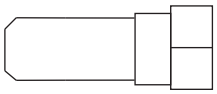
Vis Auto-perçante de M4 x 16mm (74)



Vis de M6 x 16mm (76)



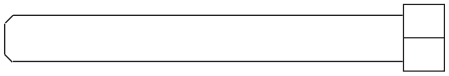
Boulon en Bouton de M8 x 20mm (84)



Boulon à Épaulement deM8 x 20mm (93)

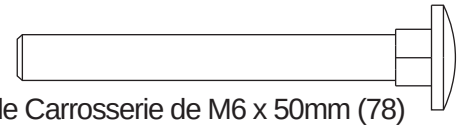
Boulon de M8 x 45mm (9 6)

Boulon de M10 x 50mm (85)



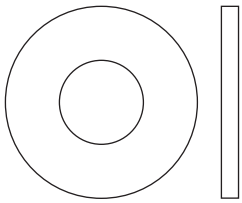
Vis de M6 x 53mm (70)

Boulon de M10 x 53mm (88)



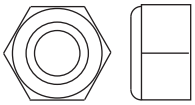
Boulon de Carrosserie de M6 x 50mm (78)

Boulon de M8 x 57mm(79)

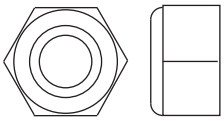


Rondelle de M10 (71)

Écrou de Verrouillage en Nylon de M6 (90)

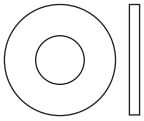


Écrou de Verrouillage en Nylon de M8 (73)

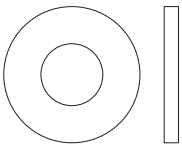


Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (72)

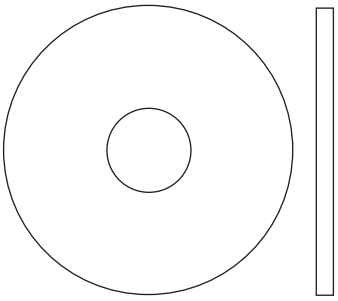
Rondelle de M4 (75)



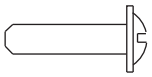
Rondelle de M6 (69)



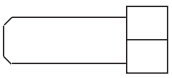
Rondelle de M8 (103)



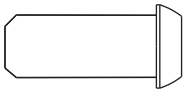
Grande Rondelle de M10 (13)



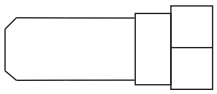
Vis Auto-perçante de M4 x 16mm (74)



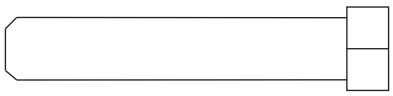
Vis de M6 x 16mm (76)



Boulon en Bouton de M8 x 20mm (84)

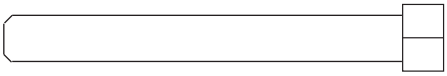


Boulon à Épaulement deM8 x 20mm (93)



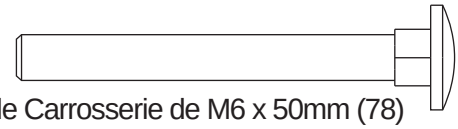
Boulon de M8 x 45mm (9 6)

Boulon de M10 x 50mm (85)



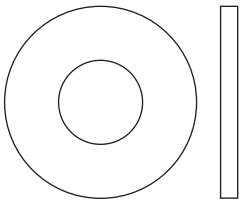
Vis de M6 x 53mm (70)

Boulon de M10 x 53mm (88)

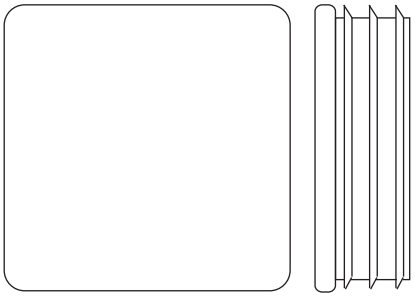


Boulon de Carrosserie de M6 x 50mm (78)

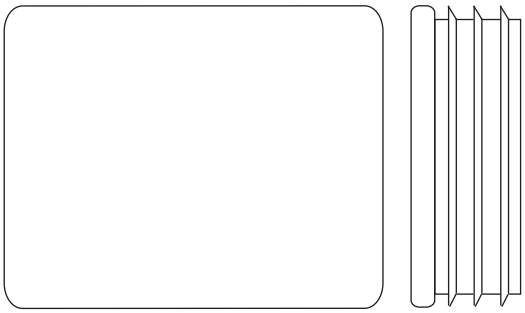
Boulon de M8 x 57mm(79)



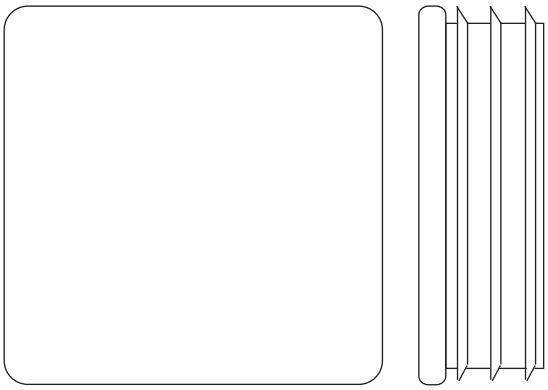
Rondelle de M10 (71)



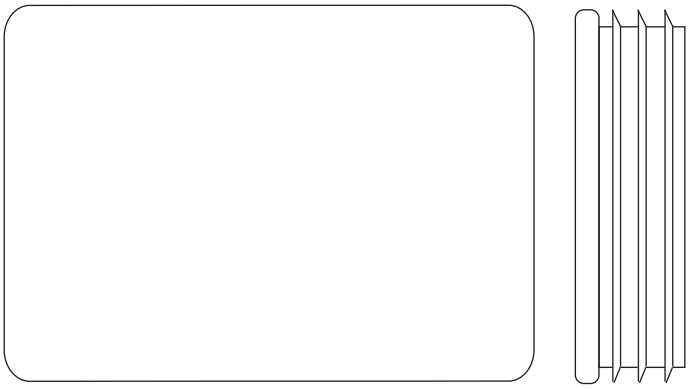
Embout Mâle Carré de 38mm (29)



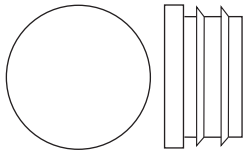
Embout Mâle de 40mm x 50mm (23)



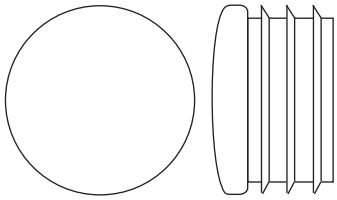
Embout Mâle Carré de 50mm (31)



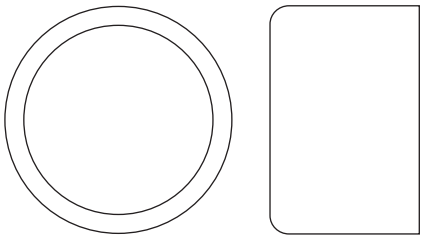
Embout Mâle de 50mm x 70mm (64)



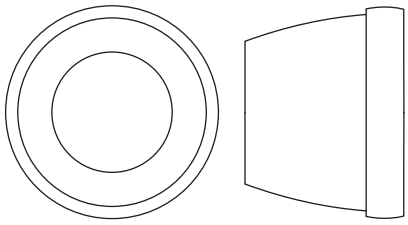
Embout Mâle Rond de 19mm(27)



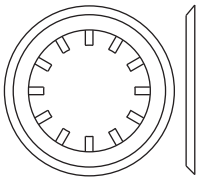
Embout Mâle Rond de 25mm (25)



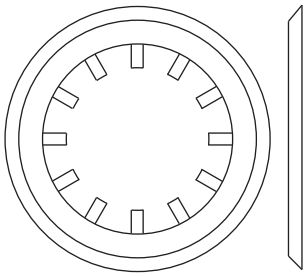
Embout Femelle Rond de 25mm (30)



Embout Femelle Rond de 16mm(38)



Pièce de Maintien
de 16mm (39)



Pièce de Maintien
de 25mm (98)